



歯と口の健康週間について

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」でした。期間中、給食では、かみごたえのある食品や、歯を丈夫にするカルシウムなどの栄養素が豊富な食品を取り入れた献立を実施しました。

白ごまきなこトースト
チリコンカン
ツナひじきサラダ

※裏面にレシピ掲載



梅ごはん
切干大根の卵焼き
なすとみょうがの
ごまみそ汁



こどもの頃からよくかむ習慣を身に付けることで、歯やあごが丈夫になるだけでなく、様々な良いことがあります。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血液量が増え、脳が活性化します。	よくかむと、だ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

食中毒に注意！

梅雨の時期は、気温が高く、湿度も上がってじめじめとする季節です。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きが活発になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守り、しっかりと予防しましょう。

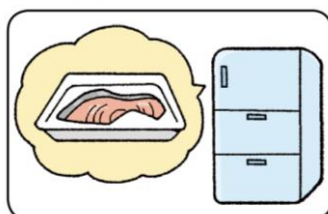
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



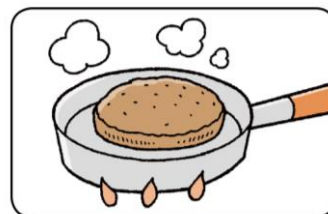
手には雑菌がたくさんついているので、石けんでしっかり手を洗います。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきります。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までしっかり加熱します。

給食のレシピを紹介します♪

歯と口の健康週間に出した給食のレシピを紹介します。カルシウムたっぷり、かみごたえのある食べ物を食べて、健康に成長できたらと思います。ぜひご家庭でもお試しください。

ごまときな粉でカルシウムUP！

★白ごまきなこトースト

<材料(1人分)>

・食パン		1 枚
・バター		6.0g
・砂糖		4.0g
・白すりごま		1.0g
・白ねりごま		3.5g
・きな粉		3.0g

<作り方>

- ① バターは溶かしておく。
- ② バター～きな粉をよく混ぜ合わせる。
- ③ 食パンに②をまんべんなく塗る。
- ④ オーブントースターで2～3 分焼く。



アメリカの家庭料理！大豆たっぷり！

★チリコンカン

<材料(1人分)>

・サラダ油		0.5g	・塩		0.4g
・にんにく(みじん切り)		0.3g	・こしょう		少々
・ベーコン(1cm 幅たんざく)		2.0g	・オレガノ(粉)		少々
・豚ひき肉(赤ワイン少々振る)		20.0g	・パプリカ(粉)		少々
・たまねぎ(みじん切り)		50.0g	・チリパウダー		少々
・にんじん(みじん切り)		15.0g	・中農ソース		2.5g
・鳥がらスープ		25.0g	・ケチャップ		10.0g
・じゃがいも(1cm角)		35.0g	・トマトピューレ		10.0g
・大豆(水煮)		20.0g	・砂糖		0.3g
・マッシュルーム(缶)(薄切り)		8.0g	・パセリ(みじん切り)		少々

<作り方>

- ① 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たらベーコンを炒める。
- ② たまねぎを加えて、透明になるまでしっかりと炒める。
- ③ 豚ひき肉、にんじんを加え、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ スープ、じゃがいも、大豆、マッシュルームを加えて煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、調味料を加えて煮込む。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえ、最後にパセリを加える。



苦手な野菜もひじきももりもり食べられる！

★ツナひじきサラダ

<材料(1人分)>

・きゅうり(小口切り)		7.0g	・サラダ油		1.5g
・にんじん(いちょう切り)		8.0g	・しょうゆ		2.2g
・キャベツ(短冊切り)		20.0g	・酢		2.2g
・干しひじき		0.6g	・砂糖		1.0g
・ツナ		15.0g	・粉辛子(ぬるま湯で溶く)		少々

<作り方>

- ① ひじきは水で戻しておく。ツナは汁気をきっておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜、ひじきを入れてさっとゆで、ザルに上げて水気をきる。
- ③ サラダ油～粉辛子をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①～③を和えて完成。