



歯と口の健康週間について

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。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。ご家庭でも丈夫な歯になるようかみごたえのある食品を取り入れていただけたらと思います。

6月5日
麻婆高野豆腐丼
牛乳
中華風ごまサラダ
めかたまスープ



6月9日
玄米ごはん
ひじきとゆかりのふりかけ
牛乳
きびなごのから揚げ
カレー肉じゃが

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。

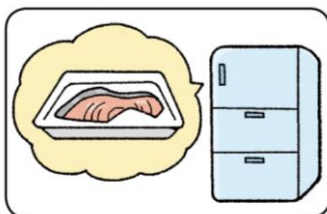
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



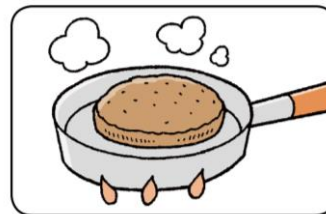
手には雑菌がたくさんついているので、石けんでしっかり手を洗います。

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♪

今年は、イワシやカツオが豊漁で、さらに脂ものっていておいしいそうです。給食で登場したイワシとカツオを使った料理のレシピを紹介するので、ご家庭でもぜひお試しください。

★いわしの蒲焼き

<材料(中学年1人分)>

イワシ(開き)	1切(50g)
しょうが(すりおろし)	1.0g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
<たれ>	
水	4.0g
砂糖	2.0g
酒	1.0g
みりん	2.0g
しょうゆ	4.0g

<作り方>

- ① イワシにしょうがのすりおろしをつけてしばらくおき、臭みをとる。
- ② ①に片栗粉をまぶし、高温に熱した油で色よく揚げる。
- ③ たれの調味料を鍋に入れ、煮詰める。
- ④ ②のいわしを③のたれにくぐらせてできあがり。

※ごはんの上のにのせると、いわしの蒲焼丼の完成です。

～6月4日の献立～
いわしの蒲焼丼 牛乳
磯和え たまねぎとわかめのみそ汁



★かつおの揚げ煮

<材料(中学年1人分)>

カツオ(角切り)	40.0g
↑下味	
しょうが(すりおろし)	2.0g
しょうゆ	1.2g
酒	1.2g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
<たれ>	
水	10.0g
砂糖	2.0g
しょうゆ	3.0g
みりん	2.0g
片栗粉	0.5g
白いりごま	1.5g

<作り方>

- ① カツオに下味をつけて、しばらくおく。
- ② ①にでん粉をまぶし、高温に熱した油で色よく揚げる。
- ③ たれの調味料を煮立て、同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ ②を③のたれとからめ、ごまを混ぜて出来上がり。

～5月1日の献立～
たけのこ寿司 牛乳
かつおの揚げ煮 沢煮椀



イワシやカツオは栄養豊富！

集中力を高めてくれる **DHA** や血液をサラサラにしてくれる **EPA**、カルシウムの吸収を助けてくれる **ビタミンD**だけでなく、**イワシ**には骨や歯を丈夫にしてくれる**カルシウム**、**カツオ**には疲労回復を助けてくれる**ビタミンB群**が豊富に含まれています。

