



川南町学校給食  
共同調理場  
令和3年 6月

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

### しせいよく食べよう!

食べる前のよいしせいは「さあ、食べよう!」という気持ちをつくることになります。しせいがよいと、なんでももりもり食べられそうな気持ちになりませんか?

★胃のはたらきがよくなるよ。★★おいしく食べられるよ。  
★★★まわりのみんなも気持ちよく食べられるよね!



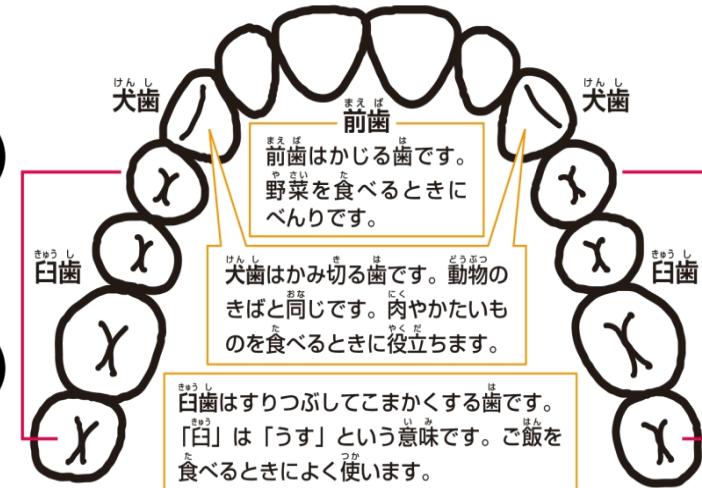
しせいは、かむ力やかみ合せにも  
えいきょうするといわれています。  
見直してみましょう!

足のうらを  
ゆかにつけ  
ましょう!



### わたしたちは、すばらしい歯をもっている!

人間は、いろいろなものを食べるので、どの歯もとてもべんりにきています。大切に使うと一生使うことができます。



どうぶつ  
動物の歯はどんなもの  
をおもに食べているか  
で違ってきます。野菜  
が大好きなねずみやう  
さぎは長い前歯を、肉  
が大好きなライオンは  
りっぱな犬歯を、草が  
大好きな牛や馬は大き  
な臼歯をもっています。



「歯からのメッセージ」こたえ ①きくらげ ②かぼちゃ ③れんこん ④たこ ⑤よもぎ ⑥うめ 「よくかんでたべよう!!」

気温と湿度が高まる梅雨の時季は、食中毒が起こりやすくなります。食事前や調理中に  
はしっかり手洗いをして、料理の加熱や冷却を十分行うなど、衛生に気をつけましょう!

給食レシビ

**大豆と小魚の揚げ煮**



5月11日の給食メニューです。煮干しにはカルシウムや鉄分などのミネラルが多く含まれます。ナツツやごま、昆布を入れてアレンジしてもいいですね。カリッとした食感と甘辛い味付けがおいしく、おやつとしてもおすすめです。

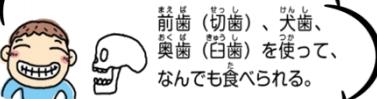
#### 〈材料(6人分)〉

煮干し(かえり)	30g
さつまいも	1本
水煮大豆	100g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2

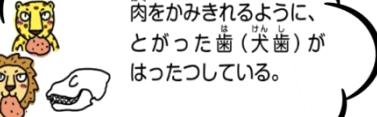
#### 〈作り方〉

- さつまいもは角切りにし、大豆は水気を切る。
- さつまいもは素揚げし、大豆は片栗粉をまぶして揚げる。煮干しはフライパンでカリっとするまで乾煎りし、一度取り出す。
- フライパンに調味料を合わせて火にかけ、  
②を入れて煮からめる。

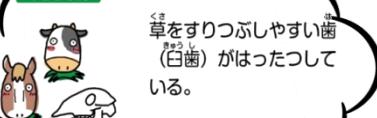
まろくわくうつ  
雜食動物



にくしょくどうぶつ  
肉食動物



くさうしょくどうぶつ  
草食動物



にんげん  
人間



前歯(切歯)、歯、奥歯(臼歯)を使って、なんでも食べられる。

人間は、いろいろなものを食べるので、どの歯もとてもべんりにきて  
います。大切に使うと一生使うことができます。

肉をかみきれるように、  
とがった歯(犬歯)が  
はったつしている。

草をすりつぶしやすい歯  
(臼歯)がはったつして  
いる。

### 歯からみんなへのメッセージ!

下の①～⑥のクイズに答えて  
歯からのメッセージを聞いてみよう!

①コリコリとした歯ごたえのきのこ

③泥の中で育つ穴を開いた野菜。

②冬至に食べるけど夏野菜

④足を8本もっている海の生き物。

⑤草もちに入っているいいかおりの草。⑥すっぱーい〇〇ぼし。