



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?

しせいが
よいと

★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!

●あら、たいへん! こんなしせいになっていないかな?●



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

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できて
います。大切に使うと一生使うことができます。



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
が大好きなネズミやう
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。

臼歯はすりつぶしてこまかくする歯です。
「臼」は「うす」という意味です。ご飯を
食べるときによく使います。

前歯はかじる歯です。
野菜を食べるときに
べんりです。

犬歯はかみ切る歯です。動物の
きばと同じです。肉やかたいも
のを食べるときに役立ちます。

肉食動物
前歯(切歯)、犬歯、
奥歯(臼歯)を使って、
なんでも食べられる。

肉食動物
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。

草食動物
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期は、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

給食レシピ

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。ナッツやごま、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。

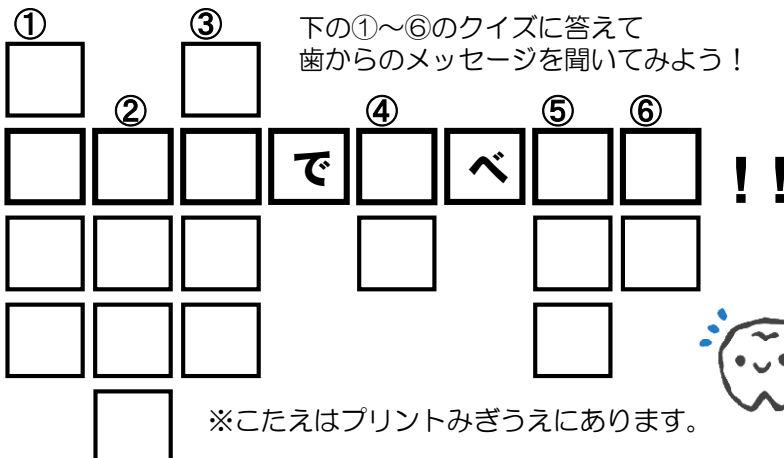
〈材料(6人分)〉

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〉

- ①さつまいもは角切りにし、大豆は水気を切る。
- ②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ッと
するまで乾煎りし、一度取り出す。
- ③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。

歯からみなさんへのメッセージ!



※こたえはプリントみぎうえにあります。

- ①コリコリとした歯こたえのきのこ
- ②冬至に食べるけど夏野菜
- ③泥の中で育つ穴の開いた野菜。
- 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。