



給食だより

令和2年6月
日之影町学校保健会
給食部会

「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う!

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となります。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?



しせいは、かむ力やかみ合わせにも
えいきょうがあるとわかっていきます。
見直してみよう!

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? ●



足のうら
ゆかにつく
ましよう!

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。



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。動物のきぼと同じです。肉やかたいものを食べるときに役立ちます。

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。

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。

雑食動物
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。

給食レシピ

大豆と小魚の揚げ煮



カミカミデー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。甘辛い味付けで、子どもも大人もおいしく食べられるのでおすすめです!

〈材料(4人分)〉

- 煮干し(かえり) 15g
- 水煮大豆 40g
- さつまいも 160g(1本)
- 揚げ油
- さとう 大さじ1
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2

〈作り方〉

- ①さつまいもは角切りにし、大豆の水気を切る。
 - ②煮干し、大豆、さつまいもをそれぞれ油で揚げる。
 - ③フライパンに調味料を合わせて温め、①と混ぜ合わせる。
- 〈油で揚げない(さつまいもを入れない)作り方〉
※調味料は1/3に減らしてください。
- ①大豆の水気を切り、かたくり粉をまぶす。
 - ②フライパンに油をひいて大豆をじっくり炒る。
 - ③煮干しを加え、大豆の色が変わってきたら火を止め、調味料をあわせて煮からめる。

歯からみなさんへのメッセージ!

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	③					
よ	②		で	④	⑤	⑥
						!!

※こたえはプリント右上にあります。



- ①コリコリとした歯ごたえのきのこ。
- ②冬至に食べるけど夏野菜。
- ③どろの中ですくあなの開いた野菜。
- ④足を8本持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。

