

きゅうしょく

給食だより

は くち けんこうしゅうかん

歯と口の健康週間(6/5~6/10)

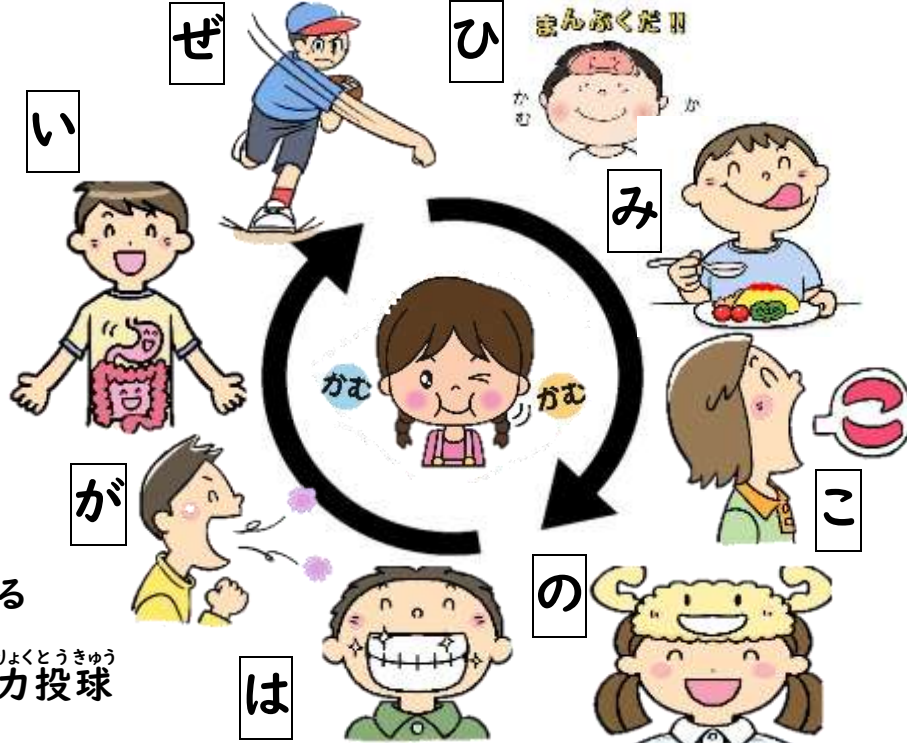
令和8年6月
水巻町立 小学校

しょくじをおいしく食べて、健康に過ごすためには、歯と口の健康が欠かせません。
丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

よく噛んで食べると良いこといっぱい!

はいことばは、「ひみこの歯がいーぜ」

- ひ** 肥満を防ぐ
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉の発音がはっきり
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気を防ぐ
- が** がんを防ぐ
- い** 胃腸の働きを促進する
- ぜ** 全身の体力向上と全力投球



6月の給食でも、歯と口の健康週間にちなんで、噛む献立や、歯の健康に必要なカルシウムを豊富に摂れる献立を実施予定です。みんなでよく噛んで食べましょうね!

20歳までにカルシウムの貯金を!

骨量は、思春期から20歳にかけて最大になり、その後、年を取るにつれて減少していきます。そのため、今のうちからカルシウムをたくさんとり、丈夫な歯や骨をつくっていくことが大切です。カルシウムと言えば、牛乳を思い浮かべますが、その他の食材からも摂ることができます。

カルシウムたっぷり献立

作ってみませんか! 「ひじきのいために」

材料(5人分)

- ・ひじき..... 13g
- ・豚肉..... 50g
- ・油揚げ..... 50g
- ・こんにやく... 25g
- ・にんじん... 25g
- ・枝豆..... 15g
- ・濃口しょうゆ・13g(小さじ2)
- ・砂糖..... 10g(大さじ1)
- ・酒..... 4g(小さじ1)
- ・みりん..... 1.5g(小さじ1/3)
- ・油..... 4g(小さじ1)
- ・水..... 適量

作り方

- 1 人参は千切りにし、こんにやくは茹でて、臭み抜きをする。
- 2 ひじきは水で戻す。
- 3 油揚げは、短冊切りにし、油抜きをする。
- 4 豚肉、にんじんを炒めて、ひじきと油揚げこんにやくを入れて、調味料で煮る。
- 5 最後に枝豆をいれて、少し煮る。