

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和6年6月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？



この1週間で、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

## よくかんで 味わって食べて 丈夫な歯を作ろう！

食べ物をよくかむことは、食べ物の味がよく分かっておいしく感じられるだけでなく、歯周病や虫歯の予防につながるなど、体に良い働きがあります。

福知山市学校給食センターでは、歯と口の健康週間にちなんで、6月4日（火）にかむことを意識した献立や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれている食べ物を使ったメニューを提供します。

給食を通して、歯と口の健康を意識しながら食事をする機会にしましょう。

1口30回を目標に  
かんでみよう！



### ★カルシウムを多く含む食べ物★



6月4日（火）献立

- ・ご飯
- ・ぶた肉とじゃがいものきんぴら

(かみごたえのあるぶた肉や根菜を使って作ります。)

- ・かんぴょうサラダ

(かみごたえのあるかんぴょうやきゅうりが入ったサラダです。右にレシピを載せています。)

- ・小松菜のみそ汁

(歯を丈夫にするカルシウムを多く含む、小松菜や豆腐が入っています。)

## 食べ方チェック！



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い
- ・食べるのがとても遅い
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい



チェックが付いた人は、よくかんでいない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみてください。

きゅう しょく

## 給食レシピ紹介

調味料は、味をみて調整してください。

## かんぴょうサラダ (6月4日の献立より)



### 材料 (4人分)

- ・かんぴょう (乾燥) … 8 g
- ・キャベツ … 140 g
- ・きゅうり … 40 g
- ・まぐろ油漬 … 28 g
- ・砂糖 … 小さじ 1/2
- ・淡口しょうゆ … 小さじ 1
- ・米酢 … 小さじ 2
- ・食塩 … 少々

### 作り方

- ① キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにし、それぞれ茹でて冷ます。まぐろ油漬は、油をきっておく。
- ② かんぴょうは、洗って水に浸けて戻し、1 cm幅に切る。沸騰したお湯に入れ、やわらかくなるまで2～3分茹でる。
- ③ 材料を調味料で和える。