

## ～6月4日から10日までは「歯の衛生週間」～

給食の時間の様子を見ると、やわらかいものを好んで食べる傾向があり、かまない子、かめない子が  
 増えているように感じます。硬いもの、弾力のあるもの、食物せんいが多いもの（野菜、きのこ、海藻、  
 果物など）を積極的に食べて、健康な歯をつくりましょう。



## ☆歯の健康のために気をつけたいこと☆

### ◎よくかんで食べる

ひと口20回程度かむことが目  
 安です。だ液が出るまでしっかり  
 かみましよう。

### ◎好き嫌いせず、なんでも食べる

歯には、カルシウム、たんぱく質、  
 ビタミンなどたくさんの種類の栄養  
 素が必要です。

### ◎和食を食べる

和食には、かみ応えのある食材や料理  
 がたくさんあります。和食を食べる機会  
 を増やましよう。

### ◎歯みがきをする

歯は、隅々までていねい  
 にみがきましよう。



### ◎運動をする

毎日30分程度、日光を浴び  
 て運動ましよう。

### ◎食事は決まった時間に食べる

ダラダラ食べは、むし歯ができ  
 やすくなります。

## かみごたえのある食べ物



### 肥満予防



### 消化・吸収を よくする



かみごたえの効果

### 虫歯を防ぐ



### 脳を活発に 記憶力アップ!



食事の時間は20～30分が理想です。あわてて流し込  
 むような食べ方は体によくありません。よくかみ、味わう  
 ことで、食べ物の味をしっかりと感じるができます。

### 旬の食材

じゃがいも、にんじん、  
 玉ねぎ、アスパラガス、  
 いんげん、メロン、あゆ、  
 かつお など

### 岐阜県産の食材

米、小麦粉、牛乳、あゆ、  
 大豆、にんじん など

### 行事食

4～10日 歯と口の健康  
 週間

A13日、B27日 みそぎ団子

16～20日 栄養摂取量調査

### 献立紹介 『あゆのから揚げ』 19日(木)

#### ◎材料 (4人分)

あゆ(三枚卸) 4尾分(8切)

A 食塩 小さじ1  
 濃口しょうゆ 小さじ2  
 酒 小さじ2

片栗粉 15g  
 米粉 10g  
 揚げ油 適量



#### ◎つくり方

- ① あゆに調味料Aで下味をつける。
- ② ①のあゆは、ペーパーで表面の水分をふき取る。
- ③ あゆの表面に、片栗粉と米粉を混ぜ合わせた空粉をつける。
- ④ あゆを180℃の揚げ油で揚げる。(骨付きの場合は、時間をかけてゆっくりカラリと揚げる。)

☆給食では15cm程の小鮎を背開きしたものを  
 使って、油で揚げて作っています。あゆを頭か  
 ら丸ごと食べられ、カルシウムが手軽にとれま  
 す。好みでカレー粉を加えてもおいしいです。