

給食だより



歯を大切にしよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。一生自分の歯でおいしくご飯を食べることができるように、歯と口の正しい知識をつけ、毎日の歯みがきはもちろんのこと、みんなで歯と口の健康を考えましょう。

虫歯をつくらないために









- ごはんやおやつはだらだら食べずに、時間を決めて食べましょう
- 飲み物は、甘いジュースばかり飲まず、できるだけ麦茶やほうじ茶などで水分補給しましょう
- 唾液をたくさん出すために、よく噛んで食べましょう
- 定期的に歯医者さんに行きましょう



歯を強くする食べ物

歯の石灰化を促すカルシウムやビタミンDの他に、エナメル質などの土台となるビタミンAやビタミンC、歯の構成に不可欠なたんぱく質が豊富な食べ物も歯を丈夫にする食べ物です。

<p>大豆製品 カルシウムやたんぱく質が豊富で、豆腐、納豆、がんもどき、凍り豆腐など様々な料理で活躍します。</p> 	<p>海藻類 ノリや昆布、ひじきなどはカルシウム、リン、ビタミンAが豊富でサラダや副菜の材料にピッタリです。</p> 	<p>サンマやイワシ どちらもカルシウムとビタミンDが豊富です。イワシは5月頃～秋にかけて旬が続きます。</p> 
<p>きのこ類 シイタケなどビタミンDが豊富です。ビタミンDは、歯だけではなく、骨の成長にも不可欠です。日光浴でも生成することができるので、梅雨の貴重な晴れ間にはぜひ外遊びをしましょう。</p> 	<p>フルーツ 今の季節ならキウイフルーツや夏みかんがおススメです。ただし、フルーツは糖分も多いので、食べすぎには要注意です。食べた後は、お茶などで口の中をキレイにしましょう。</p> 	<p>お味噌汁 味噌、豆腐、油揚げ、ワカメ、きのこ類など、歯を強くするたくさんの食べ物を材料にできるお味噌汁。一日1回はお味噌汁を食べると良いですね。 (ただし、塩分の取り過ぎには要注意)</p> 

みんな大好き★簡単おかずレシピ



【鶏のレモン揚げ】

《つくりかた》

- ①鶏肉を一口大に切り、おろし生姜と酒をもみこむ。
- ②片栗粉と小麦粉を混ぜあわせ、①の鶏肉にまぶす。
- ③180℃の油でカラッとするまで揚げる。
- ④砂糖としょうゆを混ぜあわせ、レンジで5～10秒加熱した後、レモン汁を加える。(ポッカレモンでOK!)
- ⑤揚げた鶏肉に、④の調味料をからめて出来上がり♪

甘めのタレにレモン汁を加えることで、さっぱりと仕上がります。
じめじめとした梅雨の時期でも食べやすいメニューです。
こどもたちにも大人気なので、ぜひお試しください♪

《ざいりょう》 4人分

鶏もも肉	300g
おろし生姜	2cm位 (チューブ)
酒	大さじ1
片栗粉	30g
小麦粉	15g
揚げ油	適量
レモン果汁	5cc
砂糖	15g
しょうゆ	15g