



2024 年(令和 6 年)
6 月 26 日(水)
福山市立緑丘小学校
食育だより No.3



6/4～6/10 は 歯と口の健康週間でした

6月4日～10日までの「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」にちなみ、6月の給食では、しっかりかんで食べる「^{かみかみこんだて}かみかみ献立」を実施しています。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、^{は くち けんこう}歯や口が健康であることが大切です。ぜひご家庭でもかみごたえのある^{しょくざい}食材を食卓に取り入れてみてください。



^{えいようきょうゆ}栄養教諭・^{ようごきょうゆ}養護教諭から
^{は くち けんこう}歯と口の健康について
お話をしました！



給食レシピ はいはいづけ かみかみ献立

材料 (4 人分)		作り方
切干大根 (戻しておく)	15 g	① Aを混ぜておく。 ② きゅうりは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ③ 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れてゆで、続いて、切干大根を入れてさっとゆでて冷ます。 ④ ボウルに②、③、しらす干し、塩昆布、①を入れて和える。
きゅうり (せん切り)	1/2 本	
にんじん (せん切り)	20 g	
しらす干し	12 g	
砂糖	大さじ 1	
塩	少々	A
酢	大さじ 1	
薄口しょうゆ	大さじ 1/2	
塩昆布	4 g	

6 月 4 日 (水)

- ・ごはん ・牛乳
- ・くれのにくじゃが
- ・はりはりづけ
- ・アーモンドいりこ



切り干し大根やいりこは
かみごたえがあり、
カルシウムもたっぷり！

ごはんをよくかんでたべると
あまく感じるよ！



30 回かんだよ！



「えいようたっぷりおいしいね！」



「なんかい
何回かんだよ！」
ぜんぶた
「全部食べたよ！」と
こえ
声をかけてくれること
が、私たち給食室の
はげ
励みになっています。

