



平成29年度6月
高岡市立二塚小学校

6月は、「食育月間」です。食べることは、生きるために欠かすことができない大切なことです。ご家庭でも、「家族そろって食事をする」とか「早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整える」、「料理や買い物の手伝いをする」等に取り組んでみられませんか。ご家庭でも、ご協力をよろしくお願い致します。

歯を丈夫にする食生活をしましょう

6月4日～10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。



よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。歯の食べかすを落としたり、虫歯を防いでくれたりします。

歯を丈夫にしてくれる物を食べる

丈夫な歯を作るためには栄養バランスのとれた食事が大切です。特に、牛乳・乳製品・小魚・海藻菜等を食べましょう。



決まった時間に食べる

おやつをだらだら食べていると、口の中は歯が溶けやすい酸性になります。きちんと時間を決めて食べましょう。



歯磨きをする

歯に付いた食べかすをえさにして、虫歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これが虫歯の原因になるので、歯みがきをして歯の汚れを落としましょう。



よくかんで食べることによって、肥満予防、消化・吸収がよい、虫歯予防など、体にとっていろいろなよいことがあります。よくかむコツは、かむ回数を数えながら食べることです。意識してかんで食べることやかみごたえのある食品も積極的に料理に使いましょう。



白えびの 青のり風味



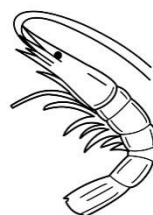
6月21日(水)に
給食にでます

材料(4人分)

白えび 50g
高野豆腐(ダイス) 20g
片栗粉 20g
揚げ油 適量
カシューナッツ 30g
青のり 少々

(たれ)

醤油 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 小さじ1



(作り方)

- ① 高野豆腐はもどしておく。
- ② 白えびと高野豆腐に片栗粉をまぶして、それぞれ揚げる。
- ③ しょう油・砂糖・みりんをたれを作り、②とカシューナッツを混ぜたものに、からませる。最後に青のりをちらす。



～6月は食育月間です～

