



R5.6月

みなまたしがっこうきょうしゅく  
水俣市学校給食センター

ぶんせき やまさき たかぎ  
文責 山崎 高木



# は くち けんこう まも 歯と口の健康を守るメニューを実施しました!

6月4日～10日の歯と口の健康週間に伴い、かみごたえのある食品を使ったかみかみメニューを実施しました。よくかんで食べることは、じょうぶな歯をつくるためだけでなく、健康な体づくりに欠かせません。普段から意識して、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

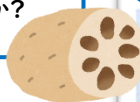
## かみかみ歯っぴーサラダ

「さきいか」と「ごぼう」を入れたかみ応えのあるサラダです。



## ごろごろカレー

いつもより大きめに野菜を切りました。「れんこん」が入っていることに気づきましたか?



## 焼きししゃも

頭からしっぽまで丸ごと食べられる「ししゃも」は、カルシウムがたくさん含まれています。



## 茎わかめのきんぴら

「茎わかめ」はかみ応えがあり、食物せんいをたくさん摂ることができます。



## 一食アーモンド

### フィッシュ

「アーモンド」などのナッツ類はしっかりとんで食べるため、消化を助け、食べ過ぎの防止につながります。



## 切り大根ごはん

「ちりめんじゃこ」はかたくちわしの子どもです。水俣市茂道の杉本水産さんのちりめんじゃこを使用しました。



## 切り大根ごはん

大根を干して作る「切り大根」は、干すことでうま味成分のグルタミン酸が増え、美味しくなります。



## いかフライ

「いか」には、茎に消化を助けたるはたらきがある、タウリンという成分がたくさん含まれています。



1、2、3  
……30!

「ひと口30回」  
「もう5回かむ」

