



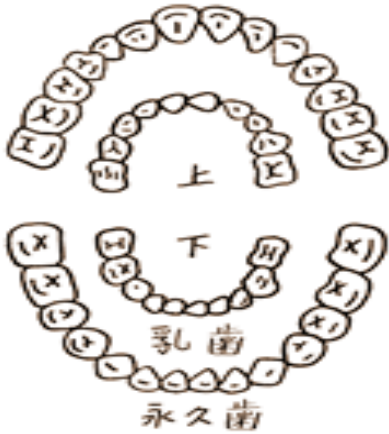
川場村学校給食センター
TEL: 52-2529

6月の目標.....

★ **食べものと丈夫な歯について知ろう**

.....

成長期の今こそ、丈夫な歯をつくるチャンス!



乳歯から永久歯になり すべて歯が生えそろうのは、
12～16歳です。また、歯の土台となっているアゴの
骨が成長するのも この次期だといわれています。

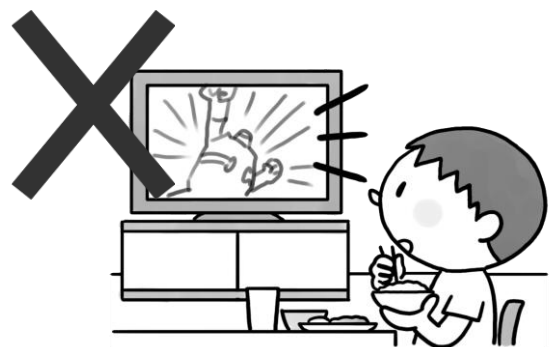
丈夫な歯が生えるためには、
成長期によくかむ習慣をつけ、
歯やアゴの骨に刺激をたく
さん与えることが大切です!



よくかむための食事のポイント!

《水やお茶などで流し込まない》

《テレビや本を見ながら食べない》



昔にくらべ、ハンバーグやカレーライスなど 今は あまりかまなくても 食べられる
料理が多くなっています。日頃の食事でも 意識して かむ回数を 増やすように 心がけ
ましょう。

給食センターではこんな工夫をしています！

《食材を大きく切る!》

カレーの具はもちろん、毎日の汁物やあえものなど、かみ応えがあるように、野菜などを大きめに切っています。



《かみ応えのある食材を使用する!》

根菜類や豆、シシャモや小魚など、かみ応えのある食材を積極的に給食に使っています。

- とりごぼう
- ししゃもフライ
- つぼ漬けあえ

とりごぼうごはんのごぼうも大きめに切り、かみ応えUP!



丈夫な歯をつくるためには、歯や歯肉の材料となるカルシウムやたんぱく質、ビタミンなどの栄養素をバランスよくとることも大切です。好ききらいをしないで、何でも食べましょう!



和風ごぼうサラダ

～6月の給食から～

【ざいりょう】

ごぼう……100g(1/2本)
 にんじん……30g(1/4本)
 キャベツ……100g(1～2枚)
 こまつな……100g(1株)

【つくりかた】

- ① ごぼう・にんじんは千切り、キャベツは5mm幅、こまつなは1cm長さに切ります。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩小さじ1と酢大さじ1を加えて、千切りにしたごぼうを3分ほどゆで、ザルやバットにとって冷めます。
- ③ にんじん、キャベツ、こまつなも茹でて、冷ましておきます。
- ④ ボウルにマヨネーズ、めんつゆを入れて混ぜ、野菜・かつおぶしを加えて混ぜ合わせます。

*野菜の水気をよくきってから味付けしましょう。



【給食徴収担当者からのお願い】

○ 6月27日(月)は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。

○ 給食費の徴収は、口座振替以外に児童手当からの徴収があります。残高を確認することもなく

給食費を納付することができます。保護者のみなさんにお勧めします。

申し込み、お問い合わせは、教育委員会事務局給食費徴収担当まで。電話 52-3458