



# 6月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくだより  
太宰府市学校給食会

がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん  
**6月4日から10日は歯と口の健康週間です。**

こうせいろうどうしやう もんぶかがくしやう にほんしかいししかい れんけい じっし している しゅうかん は くち けんこう まも する ことは、 しょくじ を する うえで とても たいせつ な こと であり、 からだ けんこう にも つながります。 この 機会 に ぜひ ご 家庭 で 歯 と 口 の 健康 について 見直し、 むし 歯 になり にくい しょくせい 生活 を 心がける よう に しましょう。

**よくかんで食べよう！**



**かみごたえのある食べ物を食べよう！**



**カルシウムの多い食べ物を食べよう！**



きゅう しょく  
**給食** では



< むし歯予防デーの献立 >

6月4日が「6(む)4(し)」にちなんで『むし歯予防デー』とされていることから、その日に虫歯予防を意識した献立を実施します。カルシウムは、歯を作り、歯を強くする栄養素です。そこで、カルシウムが多く、かみごたえのある小魚の「きびなご」や海藻の「茎わかめ」などを使用しています。



< かみかみ献立 >

月に一回「かみかみ献立」を実施して、かみごたえのある食材を紹介し、子どもたちにかむことを意識させています。また、よくかむことのよさについて、その頭文字をとった「ひみこのはがーぜ」の合言葉を使って、子どもたちに知らせています。



ひみこの  
はがーぜ

< いろり >

月に2、3回程度、カルシウムが多く、かみごたえのある小魚やいろりを取り入れています。「マヨいろり」や「青のりいろり」、「いろりのふりかけ」など、いろいろないろり料理も登場する予定です。



こんげつ こんだて  
**今月の献立より**

だいず  
**☆大豆とごぼうの炒め煮☆**

こんげつ こんだて じっし します。 だいず や ごぼう など を 使った、 かみごたえ の ある 煮物 です。

< 材料(4人分) >

突きこんにやく	40g
ごぼう	1/3本
人参	1/8本
大豆レトルト	60g
さいいんげん	3本
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
だし汁	大さじ3

< 作り方 >

- ① さやいんげんの筋を取って下茹でをし、1cm幅に切る。  
※ すじなしいんげんが便利です。
- ② 突きこんにやくは下茹でをする。
- ③ ごぼうはさがき、人参は千切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②と③を炒める。
- ⑤ ④にだし汁と大豆を加えて煮る。
- ⑥ ⑤に砂糖としょうゆを入れ、最後に①を加える。



※調味料はお好みで調整してください。