



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和2年 11月発行



11月に入り、日に日に寒さが増してきました。空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすいときです。外から帰ったときや食事の前など、手洗い・うがいを丁寧にしましょう。また、食事バランスよく食べて風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

よくかんで食べて、健康になろう！！

11月8日は『いい歯の日』です。みなさんの毎日の食事には歯ごたえのある食品はありますか？かむことを意識せず、やわらかいものばかり食べていると、ますます噛む力は衰え、歯にも悪い影響が出てきます。でも、急に固いものばかりかみ始めても、疲れてしまい続きません。少しずつあごを慣らさせ、一口30回以上かんで食べることを心がけましょう。



なぜ、よくかまないといけないの……？



よくかむことで、歯や歯ぐきを丈夫にし、歯並びを良くします。また、よくかむことでだ液の量を増やし、消化を助けてくれます。だ液をたくさん出すことで、歯が溶けるのを防ぎ、口の中のばい菌を弱らせてくれます。虫歯や歯周病から自分の歯を守るために、よくかんで食べましょう。

こんな食べ方に注意しよう！！



しっかりかむための工夫として……

歯ごたえのある食事をしましょう！！

固さが増すほど、かむ回数が多くなります。水分を加えない焼き魚などもよくかむ料理の1つです。また、料理の具が大きいと自然とよくかむことができます。

虫歯を治そう！！

虫歯があると、かむと痛いので、やわらかいものを食べるようになってしまいます。虫歯を治してしっかりかめるようにしましょう。

♪カミカミ 献立レシピ♪

茎ワカメの金平



材料（2人分）

茎ワカメ（乾燥）	10g
しめじ	40g
にんじん	20g
油揚げ	20g
サラダ油	大さじ1/2
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
☆濃口しょうゆ	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆砂糖	小さじ1

作り方

- ①茎ワカメは水で戻しておく。
- ②しめじは石づきを取り除き、子ぶさに分ける。
- ③にんじんは千切り、油揚げはお湯で油抜きをし、短冊切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、材料を入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤調味料（☆）を加えてさらに炒める。
- ⑥ごま油、白いりごまを加えて混ぜる。