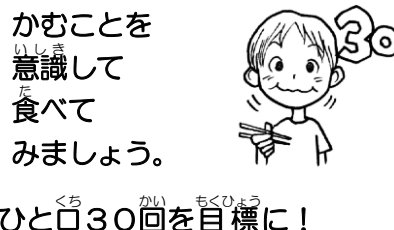
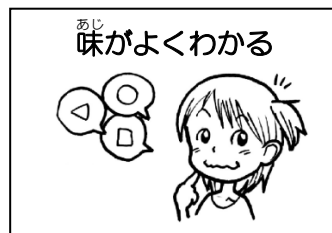


みなさんの歯は健康ですか？歯は食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとても大切です。よくかむと、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食品も食べましょう。

みぞあ たいせつ 見直そう！かむことの大切さ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。さらに、文蔵小では6月を歯と口の健康月間としています。よくかんで食べることは、歯の健康にもよい効果があります。かむことの大切さをもう一度見直してみましょう。



ひと口30回を目標に！

たもの

かみごたえのある食べ物



大豆



いか



貝類



小魚



根菜類

週中は、毎日かみごたえのある食材を取り入れた「かみかみ献立」です。また、食材やサラダの野菜の加熱加減をいつもより歯ごたえよく調理します。ご家庭でも、ぜひ実践してみてください。

旬の食材：とうもろこし

とうもろこしは、6月～9月に旬をむかえる夏野菜です。鮮度が落ちやすく、収穫された時点から糖分がでんぷん質に変化し始め、甘みが薄れていってしまいます。

今月26日(金)の給食に「蒸しとうもろこし」を提供します。

当日は、3年生と5組のみなさんが皮むき体験に挑戦します！お楽しみに♪



文蔵小給食レシピ紹介

5月の給食で大人気だった「チキンチキンごぼう」のレシピを紹介します♪

【材料】4人分

鶏肉(角切り)	100g	しょうゆ	12ml (小さじ2と1/2)
ごぼう	100g	三温糖	14g (大さじ1と小さじ2)
片栗粉	28g	みりん	6.4ml (小さじ1と1/4)
		清酒	6.4ml

【作り方】

- ① ごぼうは2mm斜め切りにして水にさらしてアクをぬく
- ② 鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げる。ごぼうは素揚げする。
- ③ Aを加熱してタレをつくる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせて完成。

★枝豆や白ごまなどを加えてアレンジしてもおいしいです★