



給食目標

「身の回りを清潔にしよう」



食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が欠かせません。食べ物を十分によくかんで、おいしさや食感を楽しむとともに、口の中の健康を大切にしてください。



よくかむことは、なぜ歯にいいの？

痛いよ〜！！
虫歯のやつめ〜

ちょっと待ってよ！
ぼくをこしたの、
グリーンボーイ君
なんだよ〜！
ぼくだって痛いんだよ〜

ごめんね

6月4日は
むし歯予防デー

6月4日～10日は
「歯と口の衛生週間」です

食事面からできる、虫歯予防もあるんだよ。
まずは「よくかむこと」だよ！

もちろん歯みがき、
早めの治療も

ぼくがこんなになる前に
予防して！

わかった！

よくかむと、だ液がたくさん出ます。
だ液は、口の中をきれいにし、
歯をじょうぶにします。

ザバ〜ン

流された〜

気持ちいい〜！

だ液は、口の中に残った食べかすを落としたり、酸性にかたむいた状態を元に戻したりする働きがあります。

また、よくかむと、
歯ならびがよくなります。

元気に
のびのび
すくすく！

すくすく

よくかむと、あごが発達し、歯が元気に生きてきます。
虫歯になりにくい歯ならびになります。

ところで、
どこまで
かんだら
「よく
かんだ」と
言えるの？

回数目安
「一口 30回」

形の目安
「食べ物とだ液がよく混ざり、
どろどろになる」

「一口の量を少なくすること」
「食事の時間をゆっくりと
すること（食べ始めてから食べ
終わるまで十分な時間を
確保すること）」
「流し食べしないこと（水分で
流し込みながらごっくん
しないこと）」
なども、ポイントだよ。

もぐもぐ

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30.

かみごたえのある食べ物
「食物繊維が多いもの」

かむ力をつけるためには、
やわらかい食べ物だけで
なく、
あえて
「かみごたえのある食べ物」を、
選ぶことも
必要だよ。

ごぼう、にんじん
セロリ、ほうれんそう
こんぶ、しいたけ
しめじ など

ぼくたち
給食に
よく登場
するよ！
よろしく

「筋繊維がかたいもの」「弾力のあるもの」
牛肉、ぶた肉 など
こんにゃく、たこ など
(ひき肉よりは切り身)

初めから細かい
切り方をしている
ものよりも、
大きいかたまりの方が
かみごたえがあるよ。

かみ かみ

それは
大きすぎ!

「水分が少ないもの」
するめ、干いも、いわしの丸干、フランスパン
ブルーのようなドライフルーツ など

かんで だ液と混ぜると
これがおいしいんだな。

歯によい食べ方 他には…
歯を作る材料となる
カルシウムが多くふくまれるもの

じょうぶな歯を作る材料
である「カルシウム」や、
歯の土台を作る
「たんぱく質」を、
しっかりとることも
大切だね。
6月のセレクト給食は、
「歯の健康を意識すること」
がテーマだよ。

牛乳・乳製品、海そう
小魚、濃い緑の野菜
大豆・大豆製品 など

※ 乳アレルギーの方は、牛乳・乳製品以外からカルシウムを
とりましょう。

あまいお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

おやつを
食べる時も、
歯が喜ぶ
ポイントがあるよ。
食べる量や、時間を
決めることだよ。

今日のおやつは
ここまでしよう！

自分で
意識できる
ことが、
こんなに
あるんだね。
みんなも
元気な歯を
保とう！

健康な
歯は、
一生の
宝物だよ。

ガパオライス

〈世界の食文化にふれよう！オリンピック・パラリンピック献立〉

◇材料4人分◇

- ・豚ひき肉 120g
- ・鶏ひき肉 80g
- ・こしょう 少々
- ・にんにく 1かけ・・・みじん切り
- ・ごま油 小さじ1
- ・ピーマン 25g・・・1cm角
- ・パプリカ(赤) 25g・・・1cm角
- ・たまねぎ 130g・・・1cm角
- ・しめじ 40g

- ・オイスターソース 小さじ1と1/2
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・みりん風 小さじ1と1/2
- ・上白糖 小さじ1/2
- ・バジルパウダー 少々
- ・片栗粉 小さじ2/3



ご飯にのせて
食べましょう。

◇作り方◇

- 1 フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒め、ひき肉、こしょうを加え、ほぐしながら炒める。
 - 2 ひき肉に火が通ったら、たまねぎ、しめじを加え、炒める。
 - 3 調味料を加え、味を調える。
 - 4 味を調えたら、ピーマン、パプリカを加え、炒める。
 - 5 水溶性片栗粉をまわし入れて、とろみをつけてできあがり。
- ※しょうゆやみりんを加え、食べやすいようにしています。お好みでナンプラー(しょつつるに代替可)や唐辛子を加えてください。
※ご家庭では目玉焼きをのせると、より本場のガパオに近づきます。

