

6月給食だより

令和7年度
高岡市立二塚小学校

梅雨入りも間近になり、からっと晴れて暑くなったかと思えば、雨が降ってとても寒くなるなど、不安定な天気の日が多くなります。気温の差が大きいと、体調を崩しやすくなるので、体調管理には気を付けましょう。

よくかんで食べよう 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

『よくかむことの効果』



- 歯並びをよくする
- 食物の消化・吸収をよくする
- 虫歯や肥満を防ぐ
- 歯や歯ぐきを丈夫にする
- 脳の働きを活性化させる
- 唾液をたくさん出して病気を防ぐ

『よくかむためのポイント』

食べ方

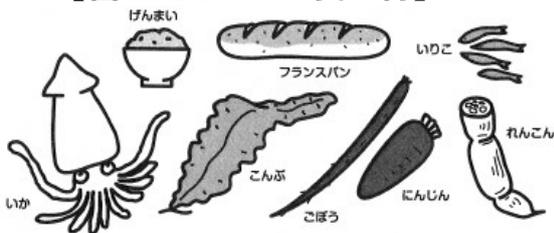
- 一口20回以上かんで食べる。
(口を閉じて、かむ動作をしっかり行う)
- 流し込まない。
(汁物や飲み物等で、流し込むような食べ方をしない)
- ながら食べをしない。
(本を読みながら、テレビを見ながら、食べない)



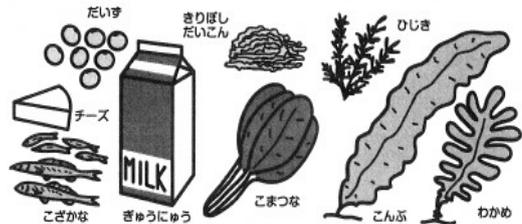
食べ物

- 歯ごたえのある食べ物を食べる。
(やわらかい食べ物に偏らない)
- 歯を丈夫にする食べ物を食べる。
(歯を丈夫にするカルシウムをとる)

【歯ごたえのある食べ物】



【カルシウムを多く含む食品】



～献立紹介～ こんにゃくのきんぴら 4日「かみかみ献立」で実施します

【材料 (4人分)】

ぶたばら肉	30g
突きこんにゃく	80g
にんじん	40g
ごぼう	40g
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
白ごま	小さじ1

【作り方】

- ① にんじんを千切り、ごぼうをさがきに切る。
- ② こんにゃくを下ゆでして、くさみをとる。
- ③ ごま油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったらにんじん、ごぼうを炒める。こんにゃくを加え、調味料で味付ける。
- ④ 仕上げに、いりごまを振る。(好みで、唐辛子を入れてもよい。)