

給食だより

鳥栖市教育委員会
令和4年 11月発行



給食だよりは
1分1秒でリハーで
見るのができますよ



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つくりましょう。

よく噛んで食べて、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？噛むことを意識せず、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噛み始めても、疲れてしまい続きません。少しずつあごを慣れさせ、一口30回以上噛んで食べることを心がけましょう。



なぜ、よく噛まないといけないの……？



よく噛むことで、歯や歯ぐきを丈夫にします。また、よく噛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、よく噛んで食べましょう。

こんな食べ方に注意しよう！！



飲み物で食べ物を流し込む



あまり噛まないで飲み込む



一口の量が多い

しっかり噛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、噛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噛む料理の1つです。また、料理の具が大きいと自然とよく噛むことができます。

虫歯を治そう！！

虫歯があると、噛むと痛いので、やわらかいものばかり食べるようになってしまいます。虫歯を治してしっかり噛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（4人分）

茎ワカメ	100g
ごぼう	40g
豚肉	40g
しめじ	40g
にんじん	60g
サラダ油	大さじ1
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1.5
☆酒	大さじ1.5
☆砂糖	小さじ1.5

作り方

- ①茎ワカメは水で洗う。
- ②しめじは石づきを取り除き、小ふさに分ける。
- ③にんじんとごぼうは千切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 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。