

給食だより 6月

令和5年6月
枚方市立中宮小学校



生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。



唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



～どんなおはなし？～

こんげつ 今月の
おはなし給食

「ぐりとぐらとすみれちゃん」

なかがわ りえこ 作
やまわき ゆりこ 絵
ふくいんかんしょうてん 福音館書店

すみれちゃんという女の子が
も
持ってきてくれたかぼちゃを
つか
使って、動物たちがいろいろな
かぼちゃ料理を作るお話です。

給食ではかぼちゃコロケ
を提供します！



大豆と野菜のトマトにこみ

～給食のこんだてより～

昨年度の給食コンテストで入賞した、平野小学校の児童が考えた献立です。テーマは、「おかわりしたくなる豆料理」でした。色とりどりの野菜を入れ、色合いを考えた力作です！

材料 (5人分)

- 鶏肉(1cm角)…80g
- にんにく(みじん切り)…少々
- 大豆(水煮)…40g
- 人参(いちょう切り)…40g
- 黄色パプリカ(色紙切り)…30g
- アスパラガス(1cm)…20g
- トマト缶…30g
- 鶏がらスープ…
(ベースタイプで)5g
- トマトケチャップ…10g
- 砂糖…少々(お好みで)
- こいくち醤油…少々(お好みで)
- 塩・こしょう…少々
- 油…少々

《作り方》

- ①パプリカ、アスパラガス、人参はさっとゆでておく。
- ②フライパンに油を入れ、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ③そこに鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。
- ④大豆を入れて炒める。
- ⑤トマト缶を入れて酸味がとぶまで炒め、①の人参を入れてさらに炒める。
- ⑥鶏がらスープ、トマトケチャップ、砂糖、こいくち醤油を入れて味を調え、①のパプリカ、アスパラガスを入れて煮たら出来上がり。

※給食の量を基準にしていますので
家庭で調理する時は調整してください。