

# しっかりよくかんで食べよう

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？

よくかんで食べると唾液がたくさん出て、むし

歯を防いでくれたり、食べ物の味がよく分かり、

薄味や少量でも満足感が得られたりと体に

とっていいことがたくさんあります。

目安は一口30回

そして・・・

6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のためにカルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です

★むし歯や肥満の予防

★集中力・記憶力アップ

★あごや歯の発育の助けに



川口市の「こんだて」鉄骨ちらし

給食レシピ♪

(材料：給食4人分)

・ごはん

A 合わせ酢

(ごはん1合に対しての量です)

・酢・・・大さじ1と1/3

・砂糖・・・大さじ1/2強～1

・塩・・・小さじ1/3弱

B 鉄骨ちらしの具

・豚肉・・・40g

・油揚げ・・・1枚～1と1/2枚

・ひじき・・・小さじ1弱

・にんじん・・・40g(約5cm)

・桜えび・・・大さじ1/2

・油・・・小さじ1/2

・砂糖・・・小さじ2

・塩・・・少々

・しょうゆ・・・大さじ1/2

・だし汁・・・大さじ1と小さじ1

(作り方)

①小鍋に油をひき、豚肉を炒める。

②豚肉に火が通ったら、にんじん、水で戻したひじき、油抜きした油揚げ、桜えびを加えて軽く炒める。

③だし汁、砂糖、しょうゆの順に加え、塩で味を調える。

④ごはんAの合わせ酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜる。

⑤④に③で出来上がった鉄骨ちらしの具を混ぜる。

『鉄骨ちらし』は鋳物工場の『お稲荷様』と「鉄」のイメージから、鉄分を多く含んでいるひじき・桜えびが使われています。