



# 6月 きゅうしょくだより



だざいふし がっこうきゅうしょくかい  
太宰府市学校給食会

はじめじめと蒸し暑い季節になりました。気温や湿度が上がると、食中毒が増えてきます。食中毒と新型コロナウイルスの予防には「手洗い」が大切です。特に料理を作る前や食事をする前には、しっかり石けんで手を洗いましょう。



## 6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。



厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会などが連携して実施している週間です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことであり、体の健康にもつながります。この機会にぜひご家庭で歯と口の健康について見直し、むし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを  
だらだら食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり  
歯みがきをする



### 給食では...



#### < むし歯予防デーの献立 >

6月4日が「6(む)4(し)」にちなんでむし歯予防デーとされていることから、6月3日にむし歯予防デーの献立を実施します。かみごたえがあって、歯を作り、歯を強くするカルシウムが多い食材である小魚の「きびなご」や海藻の「茎わかめ」などを使用しています。



#### < かみかみ献立 >

月に一回「かみかみ献立」を実施して、かみごたえのある食材を紹介し、子どもたちにかむことを意識させています。また、よくかむことのよさについて、その頭文字をとった「ひみこのはがいていぜ」の言葉を使って、子どもたちに知らせています。



#### < いろこ >

週に1回程度、カルシウムが多く、かみごたえのある「いろこ」を取り入れています。「アーモンドいろこ」や「青のりいろこ」、「いろこのふりかけ」など、いろいろないろこ料理も登場する予定です。



8つの「かむことのよさ」わかるかな？

### 今月の献立より

#### ☆ひよこ豆のじゃこ炒め☆

6月10日の「かみかみ献立」に登場します。レトルトの豆を使えば、簡単にできますよ。小松菜やしらす干しが入っているので、カルシウムもとれます。

#### < 材料(4人分) >

- ひよこ豆(レトルト) 40g
- キャベツ 60g
- 小松菜 40g
- 人参 20g
- しらす干し 12g
- サラダ油 適量
- マヨネーズ 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1/3

#### < 作り方 >

- キャベツを短冊切りに、小松菜を3cm程度の長さ、人参をせん切りにする。
- しらす干しに熱湯をかけておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、人参、キャベツ、ひよこ豆、小松菜を炒める。
- ②を加え、マヨネーズとしょうゆで味付けをする。



#### おすすめ

大豆やミックスビーンズなどの豆を使ってもよいです。

※調味料は、お好みで調整してください。

(1人分) 熱量 36kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.3g