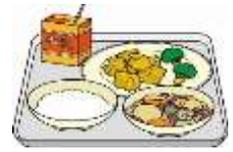




食べて学ぼう 学校給食の取組

食育だより 1



令和6年 11月
栃尾東小学校

刈中学区～いい歯の日メニュー～

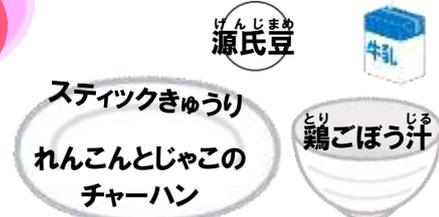
11月8日の「いい歯の日」にちなんで、「刈中学区いい歯の日献立（刈谷田中、栃尾東小、下塩小で共通）」を毎年おこなっています。今年はそれぞれの学校の委員会で、「歯に良いカミカミメニュー」を考えてくれました。しっかり食べて、「いい歯」をつくる食べ方について、ご家庭で話をしてみましょう！

↓レシピは裏面にあります

おいしく食べよう！ カミカミメニュー

3校の

【栃尾東小 すこやか委員会】



すべての料理にカミカミ食材が！

カルシウム → 419mg (1日目標 700mg)

★カミカミ食材=れんこん・じゃこ・きゅうり・大豆

各学校で「歯にいい食べ物ってなに?」「歯を丈夫にする栄養もあるよ」「食べたくなるのも大事」と一生懸命考えてくれました。カルシウム量は小学校中学年のものです。

カミカミ機能を高める組み合わせ！

【下塩小 生活委員会】



カルシウム → 319mg (1日目標 700mg)

★カミカミ食材=いか・きくらげ・油揚げ

※カルシウム吸収力アップ食材=きくらげ・卵

【刈谷田中 衛生管理委員会】



カミカミ最強！ネーミングセンスも最強！

カルシウム → 503mg (1日目標 700mg)

★カミカミ食材=油揚げ・れんこん・ごぼう・切干大根・人参
歯を強く！免疫向上食材=もずく

よくかむことは



日本口腔保健協会
スローガン

- ㊦ 「あご」を丈夫に育てる！
- ㊧ 胃腸での消化・吸収を高める！
- ㊨ なんでも食べられて、生活習慣病予防！
- ㊩ 脳への活発な刺激！
- ㊪ 唾液がたくさん出る！

「いい歯」をつくるための食べ方は、**健康な体をつくる**ことにもつながっています。
「**元気な毎日**」を過ごすために大切なので、
①**しっかりかんで食べる** ②**カルシウムを積極的にとる** を心掛けましょう！

～やさしい好きの人には「むし歯」が少ない～





いい歯の日 3校委員会メニュー!

ご家庭でもぜひ作ってみてください

★れんこんとじゃこのチャーハン

材 料	4人分(g)	作 り 方
ごはん	4人分	①ごはんは精麦を10%入れて炊き込むと水っぽくならなくてよいです。 ②人参・ねぎ・れんこん → 粗みじん切り ちりめんじゃこ → ごま油で炒めるか、トースターでカリカリに焼く むき枝豆 → ゆでて水冷しておく ③ごま油を熱して、にんにくかられんこんまで順に炒め合わせていく。 ④火が通ってきたら中華スープと酒を入れて更に炒め、しょうゆをまわし入れて味をととのえる。 ⑤ごはんと混ぜあわせる。 ※給食は大量なので混ぜますが、家庭ではごはんを加えて炒めてください。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">カルシウム食材を食べやすいチャーハンに！もりもり食べてね♪</div>
ゴマ油	大1/2	
おろしにんにく・しょうが	少々	
豚ひき肉	50	
人参	25	
長ねぎ	25	
れんこん	80	
むき枝豆	20	
ちりめんじゃこ	16	
中華スープの素	小1/2	
酒・しょうゆ	各大1/2	

★きくらげと卵のとろみ丼

カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多いきくらげメニュー

材 料	4人分(g)	作 り 方
ごはん	4人分	①人参・たけのこ → 短冊切り 玉ねぎ → 1/2スライス きくらげ → 水戻しして少しざく切りする ②ごま油を熱して、豚肉をしょうがと一緒にに入れて火が通るまで炒める。 ③順番に野菜ときくらげを入れていき、炒め合わせてガラスープと調味料を加えて少し濃い目に味付けする。 ④水溶き片栗粉を加えてから、溶き卵をまわし入れ、火を通して味をととのえる。 ⑤ごはんに乗せて食べる。 ※水分量はつけたいとろみの具合によって調整してください。 ※ご家庭では、卵を半熟状にするとふわりとできあがります。 ※中国料理の「ムスロ丼」と似ている料理です。 きくらげのコリコリと、ふわふわの卵がおいしい！
豚こま切れ	80	
人参	40	
ゆでたけのこ	40	
玉ねぎ	160	
乾燥きくらげ	8	
卵	120	
ごま油	小1	
ガラスープ・水	小1・適量	
おろししょうが	少々	
オイスターソース	大1/2	
酒・みりん	各大1	
砂糖・しょうゆ	小2・大2弱	
塩・片栗粉	各少々	

★カムカムコロッケ

歯ごたえのある食材+チーズでカムカム&カルシウム最強!

材 料	4人分(g)	作 り 方
じゃがいも	200	①じゃがいも → 乱切り → 蒸す(又はレンジ) → つぶす 油揚げ、人参、れんこん、ごぼう → 粗みじん ②油を熱してひき肉、油揚げ、野菜を炒めて調味料で味付けし、少し冷ます。 ③②の荒熱がとれたら、じゃがいもとよく混ぜ合わせ、形を作る。 ④衣(小麦粉・卵・水)をからめ、パン粉をまぶして油で揚げる。 ※コロッケは低めでじっくり揚げます。パンクしやすいので気をつけて揚げましょう。 ※歯ごたえのある野菜をじゃがいもに混ぜ込んで、油揚げのうまみをプラスしてあります! 和の食材なので、イメージは肉じゃがコロッケ風でしょうか?
豚ひき肉	60	
油揚げ	16	
人参	20	
れんこん	20	
ごぼう	20	
オリーブオイル	少々	
しょうゆ・みりん	各小1	
塩こしょう	少々	
小麦粉・卵	大2・1/2個	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	

給食で知りたいレシピがあったら、お子さんを通じてお知らせください!

栄養教諭 津軽



刈中学区～いい歯の日メニュー～

おいしく食べよう！ カミカミメニュー

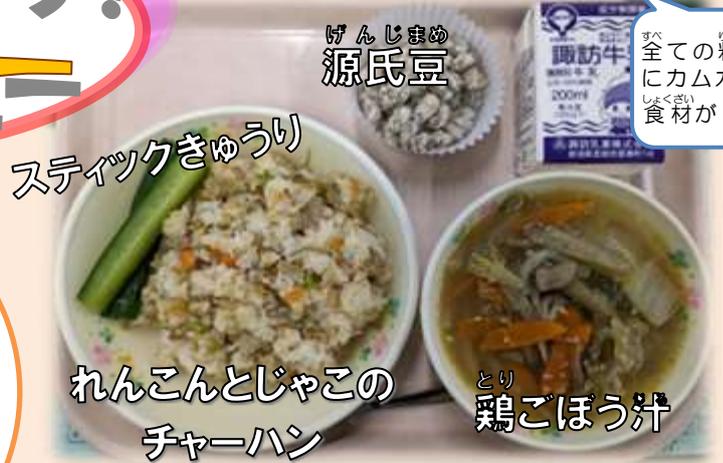
3校の



各学校で「歯にいい食べ物ってなに？」「歯を丈夫にする栄養もあるよ」「食べたくなるのも大事」と一生懸命考えてくれました。

カルシウム量は小学校
中学年のものです。

【柘尾東小 すこやか委員会】



げんじまめ
源氏豆

スティックきゅうり

れんこんとじゃこの
チャーハン

とり
鶏ごぼう汁

カルシウム → 419mg (1日目標700mg)

※カムカム食材=れんこん・じゃこ・きゅうり・大豆

すべての料理にカムカム食材が！

カムカム機能を高める組み合わせ！

【下塩小 生活委員会】



たまご
きくらげと卵の
とろみ丼

あぶらげあえ

あ
いかのたつた揚げ

カルシウム → 319mg (1日目標700mg)

※カムカム食材=いか・きくらげ・油揚げ

※カルシウム吸収力アップ食材=きくらげ・卵

【刈谷田中 衛生管理委員会】



ほしだいこん
キリキリッ星大根

バーガー
(丸パン)

カムカムコロツケ
(チーズとパンにはさむ)

もずくスープ

カルシウム → 503mg (1日目標700mg)

※カムカム食材=油揚げ・れんこん・ごぼう・切干大根・人参

歯を強く！免疫向上食材=もずく

カムカム最強！ネーミングセンスも最強！



おいしくてたべやすかったよ～♪
すご～い！

こんなカミカミメニューなら、もっとたべた～い♪

★委員会のみなさんありがとう★

