食育だより 11月

平成２６年
栃木市都賀学校給食センター

＊２学期の目標　　朝食をバランスよく食べよう！

給食の人気メニューです。
さつまいもやきのこが入った
シチューです。

１１月８日は「いい歯の日」です。

むし歯を防ぐ食生活で8020！

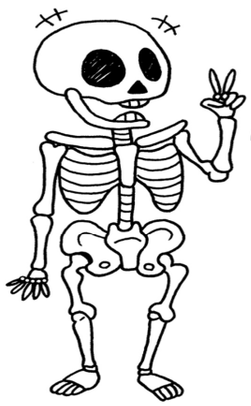
8020（ハチマルニマル）運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

①甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

②よくかんで食べる

③食事の後はしっかり
歯みがきをする

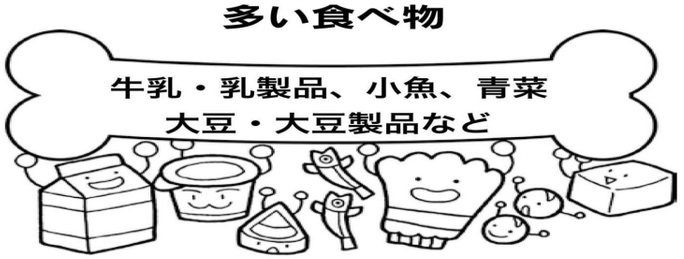
カルシウムの99％は骨と歯にあります！



みなさんの骨は今伸び盛り。また永久歯は文字通り一生つき合っていく歯です。体内のカルシウムのほとんどが骨と歯にあるので、カルシウムが不足しないように気をつけたいですね。

カルシウムが多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など



よくかまない食べ方　やめよう！

流し食べ

飲み物で流し込みながら
食べています。

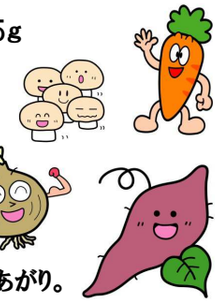
早食い

数回しかかまないで
飲み込んでいます。

＊ 給食の人気メニュー紹介　〈 秋味シチュー 〉

◆ 材料（5人分）

鶏小間肉　60g 、たまねぎ（角切り） 200g 、にんじん（いちょう切り） 50g
しめじ（小分け） 30g 、さつまいも（角切り） 150g 、ブロッコリー（小分けして、下ゆで） 50g
サラダ油 少々、 水 600cc 、 コンソメ 5g 、 塩 1．5g 、 こしょう 少々 、
生クリーム 50g 、 牛乳 150cc 、ベシャメルソース（ホワイトルウ） 75g



◆作り方

① サラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しめじを入れて炒める。
② 水を加えて煮る。途中でアクを取る。
③ さつまいもを入れて煮る。
④ 調味料を入れて味を整え、最後に下ゆでしたブロッコリーを入れて出来あがり。

〈 たべものけんこうクイズ 〉

1. 気分がイライラしておちつかないのは、つぎのうちどの栄養が不足しているのかな？

① ビタミン　② カルシウム　③ たんぱく質

2. ビタミンは、からだの中で作られるのかな？

①つくられる　②つくられない

③つくられているが、大部分はおしっこで出てしまう。

こたえ

1 ②のカルシウム
イライラしているかなと思ったら、牛乳や乳製品、小魚などのカルシウムの多い食べ物をとるようにしましょう。

2 ②つくられない
ビタミンは、食べ物からとらないと体の中では作られません。野菜・くだもの・豆類・海草などに多くのビタミン類が含まれています。特に、色の濃い野菜は、毎日食べるようにしましょう。