



虫歯予防

歯みがきの他、キシリトールや緑茶に含まれるカテキンには虫歯予防の効果があるので、食後にキシリトール入りのガムを噛んだり、緑茶を飲むことも予防になります。唾液がよくでるように噛みごたえのある食材や食物繊維を多く含む野菜類をよく噛んで食べたり、歯を丈夫にするカルシウムを積極的にとるようにしましょう。

体が健康で体力があると細菌に対しての抵抗力が上がるため虫歯はできにくくなります。日頃から食事を規則正しくとり、十分な睡眠、適度な運動により体力を充実させておくことが虫歯予防の基本です。

メニュー紹介①

豆腐のグラタン

- ① 豆腐は2cmの角切りにして、茹でて水気をきる。
- ② ほうれん草は2cmに切って、茹でて水気をきる。
- ③ 玉ねぎは細かく切ってバターでよく炒める。そこに小麦粉を振り入れてさらによく炒めて、牛乳とコンソメを加えてなめらかなソースを作る。
- ④ ③に①と②のほうれん草を加えて混ぜる。
- ⑤ 一人分のカップに①と④を入れてパン粉、とろけるチーズ、赤ピーマンをのせて230℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

材料(子ども4人分)

木綿豆腐…200g、ほうれん草…80g、玉ねぎ…60g、バター…24g、小麦粉…24g、牛乳…200g、コンソメ…7g、しめじ…40g、パン粉…8g、とろけるチーズ…20g、赤ピーマン…20g



メニュー紹介②

カレー汁ビーフン

- ① ビーフンは、75℃のお湯に5~6分つけた後、水にさらす。
- ② 豚肉は1cm幅に切る。
- ③ 玉ねぎは細切りにする。
- ④ トマトは1cmの角切りにする。
- ⑤ オクラは細切りにしてマツと茹でる。
- ⑥ 油で豚肉と玉ねぎ、カレー粉を炒める。
- ⑦ ⑥に分量の水、コンソメ、トマトを加えて煮る
- ⑧ ⑦にビーフンとオクラを加えて塩で味を調える。

材料(子ども4人分)

ビーフン…160g、豚肉…60g、玉ねぎ…160g、トマト…120g、オクラ…40g、コンソメ…4g、カレー粉…0.8g、塩…2g、油…8g



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	水	ごはん、ちゅうかスープ、いりたまご、ツナのあえもの、くだもの	おやつコロケ
2	木	ごはん、かきたまじる、かきあげ、すのもの、くだもの	おやつやきそば
3	金	ごはん、みそしる、さかなのにつけ、やさしいため、くだもの	むしぼん
4	土		
5	日		
6	月	バターライス、トマトスープ、スパゲティーサラダ、くだもの	あげパン
7	火	ごはん、すいとん、にくのごまみそやき、にもの、くだもの	とうにゅうくずもち
8	水	わかめごはん、みそしる、あつやきたまご、マヨネーズあえ、やさしいグラッセ、くだもの	パンパキンプリン
9	木	ごはん、みそしる、チャンプル、はるさめサラダ、チーズ	あまからだんご
10	金	ごはん、みそしる、さかなのかおりあげ、かぼちゃサラダ、トマト	げんまいフレーク
11	土		
12	日		
13	月	あいじょうべんとこのひ	だいがくいも
14	火	ごはん、みそしる、かぼちゃコロケ、キャベツサラダ、くだもの	チャーハン
15	水	ごはん、みそしる、おやこに、きゅうりのすのもの、ミニトマト	くろゴマボール
16	木	ごはん、ちゅうかスープ、マーボドウフ、ごぼうサラダ、トマト	カレーじる
17	金	ごはん、ささみのすいもの、たつたあげ、サラダ、ティクやさしい、	たわらおにぎり
18	土		
19	日		
20	月	やさそばナポリタンドック、わかめスープ、ウインナー、こぶきいも	じゃこおにぎり じゃこおにぎり
21	火	にんじんごはん、すましじる、つくねに、ポイルブロッコリー	とうにゅうココア プラマンジェ
22	水	ごはん、みそしる、たまごのふくろに、おいおものごまあげ、スティクやさしい	まんまるあげ
23	木	ごはん、はるやさしいのスープ、とうふのグラタン、コーンサラダ、とうもろこし	おこさまスパゲティー
24	金	ごはん、そうめんじる、さかなとおいものにも、ピーナッツあえ、くだもの	ヨーグルトゼリー
25	土	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
26	日		
27	月	カレーライス、ゆでたまご、あじさいヨーグルト、くだもの	パウンドケーキ
28	火	たかのごごはん、みそしる、ハムカツ、チーズサラダ、くだもの	クッキー
29	水	ごはん、おくらスープ、オムレツ、きゅうりのサラダ、くだもの	チーズラスク
30	木	ごはん、みそしる、ぎせいどうふ、やさしいのあえもの、くだもの	おやつやきうどん

※6月の栄養平均値

エネルギー 371kcal、タンパク質 13.5g、資質 9.8g、食塩 1.8g