

令和7年 6月 3日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 ガーリックピラフ 牛乳 えびと大豆の唐揚げ
小松菜のアーモンド和え 野菜のスープ煮



【ひと口メモ】

歯と口の健康について考えよう

(心身の健康)

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。永久歯はこれからずっと使っていく歯なので、虫歯や歯周病を予防するために大切なことが4つあります。

- 1つ目は、食事のあとは丁寧に歯をみがくこと。
 - 2つ目は、よくかんで食べること。よくかむと唾液がたくさん出て、虫歯予防になります。
 - 3つ目は、おやつ時間を決めて食べること。だらだら食べると歯をとかす酸がいつまでも出てきます。
 - 4つ目は、ジュースやアイスなどの糖分をとりすぎないことです。
- 口の中を清潔に保ち、健康によい生活習慣を心がけましょう。

令和7年 6月 3日（火） 第二学校給食センター

（献立名） やきとり丼 牛乳 和風サラダ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

だしのとり方について知ろう

（食文化）

みなさんは、世界一かたい食べ物は何だと思いますか。正解は、かつおぶしです。みなさんが普段食べている、お好み焼きにふりかけるふわふわのものは「けずりぶし」で、かたいかつおぶしを「かな」 という道具でけずったものです。

今日の「じゃがいものみそ汁」は、「煮干し」と「かつおぶし」でだしをとっています。それぞれのだしだけでも十分おいしいのですが、2つのだしを合わせることで相乗効果がうまれ、うまみがさらに深まり、おいしくなります。

世界に自慢できる和食だしのおいしさを感じながら味わってください。

令和 7 年 6 月 3 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 ガーリックピラフ

牛乳 えびと大豆のからあげ

小松菜のアーモンド和え 野菜のスープ煮

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ



【ひと口メモ】

歯と口の健康週間について考えよう

（心身の健康）

6 月 4 日から 10 日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、歯と口の健康について考えることはありますか？

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で大切な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食べた後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

歯と口の健康週間中は、給食によくかんで食べる食材をたくさん取り入れています。一口 30 回を目安によくかんで食べましょう。