

*6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。給食を通じて、歯と口の健康を意識しながら食事をしてみてください。

【かみかみメニューとカルシウムたっぷりメニューの紹介】

3日（金）【大豆とひじきの米粉かきあげ】

大豆とひじきにはカルシウムがたくさん含まれています。それらを米粉といっしょにかき揚げすることにより噛み応えが増します。よく噛むと食材のうま味が引き出され、さらにおいしく食べることができます。

【切干大根のみそしる】

切干大根は乾物といわれるもので、大根を干して作られます。生の大根よりも多くの食物繊維やカルシウムを含みます。

6日（月）【肉豆腐】

豆腐は、歯を丈夫にするためのカルシウムが豊富な食材です。豆腐そのものは軟らかいですが、この料理にはいろいろな食材が入っているので、しっかり食べて歯を丈夫にしましょう。

【茎わかめのきんぴら】

茎わかめは、わかめの茎のような硬い部分で少し歯ごたえがあり、カルシウムが多く含まれます。コリコリとした食感を楽しんでください。

【アーモンドじゃこ】

アーモンドとかえりじゃこの組み合わせです。ぼりぼりとした歯ごたえと素材そのものの味を楽しむことができます。

7日（火）【もぐもぐかりかり丼】

大豆とにんじん、ごぼうなどの野菜を揚げたものを甘辛いたれでからめています。大豆など硬めに揚がっているのでしっかり噛んで食べないといけないメニューです。また、ちりめんじゃこも入っているのでカルシウムアップができます。

【高野豆腐と野菜のスープ】

高野豆腐は豆腐を凍らせて作ります。豆腐の水分がぎゅっと絞り出され、大豆の栄養が凝縮されます。カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富な食材です。

8日（水）【麦ごはん】

麦は米より硬めに炊き上がります。噛んでいるとプチプチとした食感があります。よく噛んで味と歯ごたえを楽しみながら食べてみましょう。

【ささみのレモンソース】

ささみは脂肪分が少ないので、火を通すと身が引き締まり食感が硬くなります。給食では長めに揚げて少しめに仕上げ、噛みごたえが増すように仕上げています。

【じゃがいものシャキシャキサラダ】

じゃがいもを硬めに茹でて食感を残したサラダです。じゃがいもだけでなく、きゅうり、にんじん、アーモンドの食感も楽しんでほしいサラダです。

9日（木）【小あじのカレー揚げ】

旬の小あじは唐揚げにすると骨ごと食べられます。今日は食べやすいようにカレー味にしました。しっかり噛んで小骨も食べることでカルシウムも摂取できます。

【ひじきの炒り煮】

海そうには、カルシウムなどのミネラルがたっぷり含まれています。

10日（金）【梅ちりごはん】

ちりめんじゃこは、体は小さいですが、魚の栄養を丸ごといただくことができるので、カルシウムがたっぷりです。ご飯にたくさん混ぜてあるので、よく噛むことにもつながります。

【ちくわの照り煮】

ちくわは魚のすり身から作られます。魚の栄養やカルシウムがたくさん含まれています。また、ちくわは、煮ることで歯ごたえが増します。小さく飲み込みやすくなるまで噛みましょう。

