

給食だより

令和5年5月31日 長岡京市立長岡第六小学校 6月号

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。また、6月は「食育月間」でもあります。

そこで、6月5日～9日の1週間は『かみかみこんだて』として、給食にかみごたえのある食材やカルシウムが多い食材を普段より意識して使っています。

1年生は歯の生えかわりの時期でもあり少し食べにくいかもしれませんが、歯の健康にもつながりますので、しっかりよくかんで食べるよう、ご家庭でも声かけしていただけたらと思います。

～かみかみこんだて～

5日(月) 小松菜豚みそ丼

6日(火) 豆のミネストローネ

7日(水) たこめし、きびなごの
チーズあげ



8日(木) 大豆のいそ煮

9日(金) 焼き魚(ししゃも)

よくかむとどんないいことがあるの？



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす
ことで脳の血流量が増
え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が
出て食べ物ののみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって出
ただ液の働きで、むし
歯を予防します。



これらはカルシウムが多い食べものですが、食べ
ごたえのあるものもたくさんありますね！



今月の献立より～レシピ紹介

きびなごのチーズあげ



材料(4人分)

きびなご	100g
小麦粉	大さじ1
コンスターチ	大さじ1
卵	大さじ1
水	大さじ1
粉チーズ	大さじ1.5
揚げ油	適量

じゅんび

〇小麦粉・コンスターチ・卵・水・粉チーズを混ぜ
あわせ、衣を作っておく。
〇油をあたためておく。

つくりかた

①きびなごに、衣をからめ、油で揚げる。(5分くらい)
※油の温度 165℃



骨ごと食べられるのでかみごたえもあり、カルシウムもたっぷりです！
あげ物は大変なイメージですが、衣の材料は全部一緒に混ぜてしまい、
きびなごにからめてあげるだけです。細くて小さい魚なので、あげる
時間も短いです！子どもたちも大好きな人気メニューです！！