

# 6月給食だよ!

魚津市役所こども課

## 6月は歯と口の健康週間です!

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウムの代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。また、夜寝る前や夜中に飲食してそのまま寝てしまうということはありませんか? 飲食したまま寝てしまうと、寝ている時間は歯が脱灰し続けます。夜中に飲食しないようにして、寝る前に歯を磨く習慣をつけましょう。

### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番の消化器官です。虫歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り歯を溶かすので、食事のとり方にも大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- おやつお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない など



## いももち

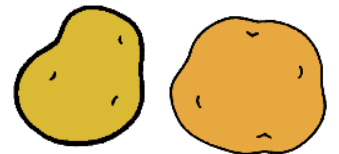
### ◎新じゃがで簡単おやつ

(材料4人分)

じゃがいも	2個
片栗粉	大さじ5
油	適量
(たれ)	
砂糖	大さじ2
料理酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1

(作り方)

- ①じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、茹でて熱いうちにマッシュする。
- ②①に片栗粉を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、丸く形成する。
- ③たれの材料を鍋であたためる。
- ④フライパンに油を引き、②のいももちを焼く。
- ⑤両面がこんがり焼けたら、③のタレを加えてよく絡める。



### 食べ物クイズ

Q. じゃがいもにはいろいろな種類があります。じゃがいもでないのはどれでしょう。

- ①だんしゃく ②メークイン ③キタアカリ ④インカのめざめ ⑤ポテート

最近ではスーパーにも様々な種類のじゃがいもが並ぶようになりました。今の時期は「新じゃが」がよく見られるのではないのでしょうか? 品種によって見た目、色、味、料理方法が異なります。白色、黄色、他にも赤色っぽいじゃがいももあります。機会があれば見たり、食べたりしてみるとよいですね。

