



もりもりつつしん

令和7年
6月号



6月4日~10日は **歯と口の健康週間**です!

歯と口の健康に関係した正しい知識を知ってもらい、虫歯や歯周病などを予防するための適切な習慣を身につけることを目的としている期間です。この期間は、かむ回数を増やすために、食物繊維、カルシウムの多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした豚肉など、かみごたえのある食品を積極的に取り入れた「かみかみ献立」を提供します。どんな食材が使われて、どんな味がするのか意識しながらよくかんで食べましょう。

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために以下のことに気をつけましょう。



「歯と口の健康週間」に出るかみかみ食材

- 4日 「わかめ・えのきたけ・干しいたけ・豚肉・小松菜」
- 5日 「昆布・こんにやく・いわしのカリカリフライ・ひじき」
- 6日 「金時豆・ひよこ豆・こんにやく寒天」
- 9日 「豚肉・わかめ」
- 10日 「高野豆腐・干しいたけ・からふとししゃも・小松菜・ごま」

万博献立~世界の料理の紹介~ 「アメリカ」



チリコンカンは、肉や豆、野菜をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理です。冷蔵庫がなかった時代に鮮度が落ちた肉を調理するために、臭み消しのハーブや香辛料を加えて煮込んだことが始まりと言われています。

今日は「アメリカ」「タイ」 「タイ」



ガパオライス、ミンチや野菜にバジルを加えて、ナンプラーという魚介類で作ったしょうゆなどで甘辛く味つけしたものをご飯にのせて食べる料理です。屋台や家庭などで幅広く食べられています。
ゲーンチュートタオファーは、ゲーンが「スープ」、チュートが「薄い」、タオファーが「豆腐」という意味をもつ、辛味のないスープのことです。
ヤムウンセンは、ヤムが「混ぜる」、ウンセンが「春雨」という意味をもつ、タイの春雨サラダのことです。

