

# 6月 給食だより

令和4年5月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

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、生きる上で重要な役割があり、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。

**よくかんで食べると、こんないいことがあります！**



**よくかんで食べるコツ.....**

- ①どんな味がするか 意識して食べる
- ②食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむ
- ③かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ④口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



1234...10



こんげつ 今月のかみかみ こんだて 献立

## フライビーンズ



ちゅうがくねん にんぶん  
《中学年4人分》

つく かた  
《作り方》

だいず かんそう  
大豆(乾燥) 60g  
でんぶん  
澱粉 16g  
さとう  
砂糖 20g  
こいくちしょうゆ  
濃口醤油 4.8g  
あぶら  
油 適量

- (1) 大豆は水に浸しやわらかくしておく。澱粉をまぶし、170～180℃の油で揚げます。
- (2) 砂糖と醤油を煮立て、(1)の揚げた大豆をからめる。

しんこんだて しょうかい  
新献立の紹介

## エンモミフロー(ガーナ料理)

ちゅうがくねん にんぶん  
《中学年4人分》

とりにく 鶏肉 80g	あぶら 油 0.4g	こいくちしょうゆ 濃口醤油 0.4g
たまねぎ 玉葱 80g	みず に かん トマト水煮缶 12g	さとう 砂糖 0.4g
なす 80g	トマトピューレ 4g	こしょう しょうしょう 少々 少々
オクラ 20g	しお 塩 少々	とうがらし とうがらし 適量 適量

つく かた  
《作り方》

- (1) 鶏肉は小口切り、玉葱は粗みじん切り、なすは厚めのいちよう切り、オクラは輪切りにする。
- (2) 鍋に油を熱し、鶏肉・玉葱・とうがらしを炒め、塩・こしょう、トマト水煮・なす・トマトピューレを入れて煮る。火が通ったら、残りの調味料を入れ、煮あめ。



エンモミは『オクラ』、フローは『シチュー』という意味です。