

きゅうしょくだより

令和6年度 11月号

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

がつようか は ひ
11月8日はいい歯の日

118 (いいは) のごろ合わせから「いい歯の日」として、1993年から
はじまりました。じょうぶないい歯をめざしていきましょう。



やってみよう① 歯のクイズ

みなさんは自分の体の一部である歯のことをどのくらい知っていますか？ 次のクイズの答えとしてあてはまると
おもえるものを答えましょう。

1 大人になると全部で何本の歯が生えるでしょう？
(親知らずも入ります)

A: 20本 B: 32本 C: 40本

2 「歯」と「鉄」、どちらが固いでしょう？

A: 歯 B: どちらも同じ固さ C: 鉄

3 よい歯みがきってどんな歯みがきでしょう？

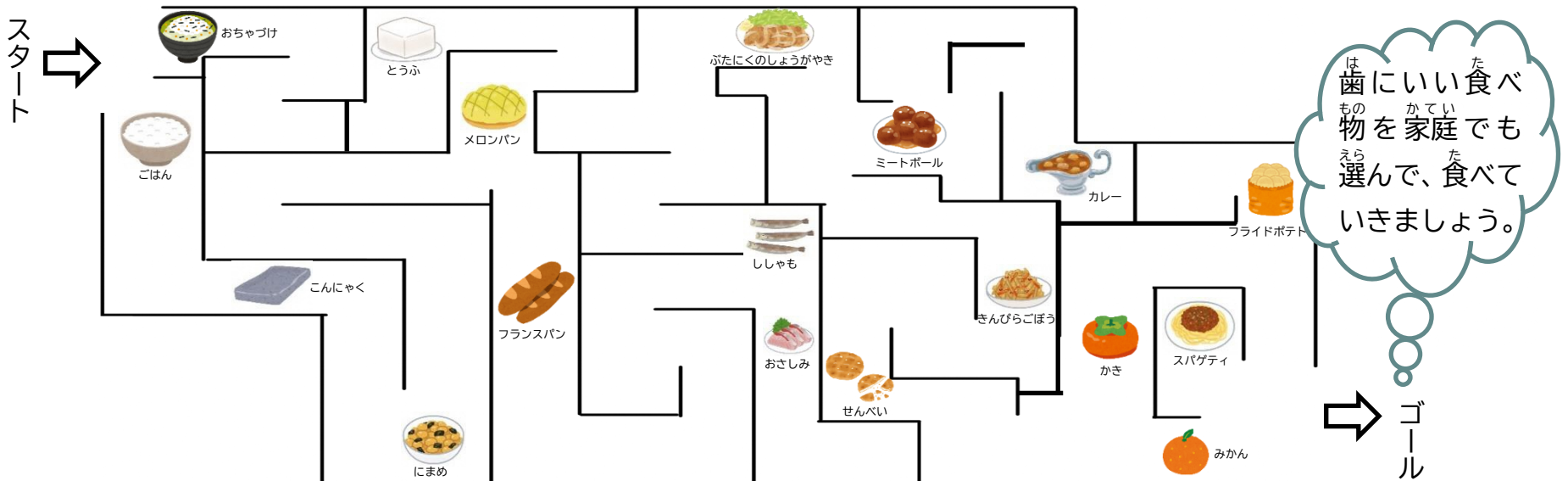
A: ゴシゴシみがく
B: 1本ずつみがく
C: 見えているところだけみがく

4 「8020運動」ってなんの運動でしょう？

A: 8020秒、歯をみがく
B: 80歳でも気持ちは20歳でいよう
C: 80歳で20本以上の歯を持とう

やってみよう② 歯によい食べ物めいろ～よくかんで食べよう～

歯をじょうぶなものにするためにはよくかんで食べられる食べ物が大切です。どんな食べ物を食べるといい歯になる
かよくかんで食べられる食べ物をすべて選んでゴールを目指しましょう。



つくってみよう！ カミカミおかず

さばのたつたあげ

〈材料 2人分〉
さば 2切れ
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1・1/2
しょうが 1かけ
米粉 大さじ1
片栗粉 大さじ2
油 適量

〈作り方〉

- ① さばは一口サイズに切る。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ さばは、酒・しょうゆ・しょうがで30分ほど下味をつける。
- ④ ビニール袋に米粉と片栗粉を入れ、③を入れてよく振り、粉をつける。
- ⑤ 180度の油で揚げる。



米粉と片栗粉で作るので、衣がザクザクとした食感になり、よくかんで食べられます。
揚げる食材をアジ・イカ・タコなどに替えると、よりカミカミ度がアップします。

