

おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!



どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

6月4日は虫歯予防デーです。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>色々な食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>延々と食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------



かみごたえのある切干大根や野菜の中でもカルシウム含有量がトップクラスの小松菜を使ったビビンバです。6月の給食に登場します。



かみかみビビンバ

【材料】4人分	
豚ミンチ	120g
にんにく	1かけ
王しょうが	1かけ
にんじん	40g
もやし	40g
冷ホールコーン	20g
小松菜	80g
切干大根	15g
三温糖	小さじ1
濃口醤油	小さじ1/2
淡口醤油	小さじ1
赤みそ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ2/3
コチュジャン	小さじ1/2
いりごま	小さじ1/2
ごま油	適量
ごはん	茶碗1杯分
※給食の量ですので、ご家庭で調整下さい。	

- 【作り方】
- 材料を切る。
にんにく・王しょうが：みじん切り
にんじん：千切り、小松菜：2cm幅に切る
切干大根：水で戻して2cm幅に切る。
 - フライパンにごま油を熱し、にんにく・王しょうがを炒め、香りが出れば豚ミンチを加えて炒める。
 - にんじん・切干大根を加え炒める。
 - もやし・小松菜・ホールコーンを加え炒める。
 - 調味料を加える。(赤みそは、醤油でとく)
 - いりごまを加え仕上げる。
- ☆ごはんの上のせて食べましょう☆