

曾於市学校給食センター

		30	
こんだて名 (はいぜん図)		② MILK	
	④大豆入りひじきごはんの具		
①麦ごはん	③豚汁		
エネルギー(kcal)	小	629	30.6
たんぱく質(g)	中	777	37.2
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あぶらあげ みそ ④ぶたにく さつまあげ дайず	
	2群 無機質	②ぎゅうにゆう ④ひじき	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじんねぎ ④にんじん えだまめ	
	4群 ビタミンC	③ごぼうだいこんしょうが こんにやく④こんにやく	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめむぎ③じゃがいも ④さとう	
	6群 脂質	③あぶら④あぶら	
調味料・その他	③煮干だし④みりん 醤油 酒		
ぜひご家庭で!	魚・緑黄色野菜・果物		

メモ
ひじきを漢字で書くと鹿尾菜。見た目が鹿の黒くて短いしばに似ているところからきているそうです。カルシウム、食物せんい、鉄分などを豊富に含む食品です。

歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは?

- ① パイキンを体に入れる
- ② むし歯を増やす
- ③ 消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?

- ① かみかたえのある物をよくかんで食べる
- ② 水分で流しこみながら食べる
- ③ あまい物は寝る直前に食べる

Q3 歯をつくるおもしろ材料になる栄養素はどれ?

- ① Fe (鉄)
- ② Ca (カルシウム)
- ③ Na (ナトリウム)

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう?

- ① お話の話をシャキッとさせる
- ② 太りやすくなる
- ③ 栄養が吸収されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べたための工夫をしているのは?

- ① パンの耳は切り落とす
- ② ポテトサラダに枝豆を混ぜる
- ③ カレーの野菜は小さく切る

は くち けんこう しゅうかん
歯と口の健康週間です。

かむことを意識して食べましょう。

は くち けんこう しゅうかん
歯と口の健康週間です。

かむことを意識して食べましょう。

は くち けんこう しゅうかん
歯と口の健康週間です。

かむことを意識して食べましょう。

は くち けんこう しゅうかん
歯と口の健康週間です。

かむことを意識して食べましょう。