



# 給食だより

社会福祉法人  
虹福社会  
瀬戸こども園  
2022年10月20日(木)  
土橋・松井・岡本

## ～噛む習慣をつけよう！～

虫歯予防や口腔の健康維持の為には、噛みがきはもちろんの事、毎日の食生活も大切です。  
今日(10/20)の給食は歯科検診に合わせて、十分な咀嚼を促せるよう根菜を取り入れ、またカルシウムが豊富な小魚を使用した“カミカミ(噛み噛み)メニュー”にしました♪

### 給食献立

- 筑前煮
- 白菜の浸し
- かえりのごまがらめ
- りんご

### ☆献立のポイント☆

- ①鶏むね肉やれんこん、ごぼうを使用して咀嚼を促します。  
→よく噛むことで、抗菌作用のある唾液がたくさん分泌され、虫歯や歯周病を防いでくれます。また、口周りの筋肉も鍛えられ、食べ物本来の味がよく分かることで味覚の発達にも繋がります。
- ②小魚を使用してカルシウムを摂取します。  
→小魚は骨ごと食べる為、より効果的にカルシウムを摂取できます。



### ☆筑前煮 レシピ☆

ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

#### 【材料(大人4人分)】

鶏むね肉	160g
長天ぷら	120g
人参	2/3本
れんこん	中1節
ごぼう	小1本
板こんにゃく	40g
さやいんげん	4~5本
油	適量
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2と2/3
みりん	小さじ1強

#### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は一口大の角切りにする。
- ② 人参・れんこん・ごぼうは小さめの乱切りにする。
- ③ 板こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でしておく。
- ④ 長天ぷらは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ さやいんげんは茹でて、斜め切りにしておく。
- ⑥ 鍋に油を熱し①を加えてかるく炒める。
- ⑦ ②と③を加え、さらに炒める。
- ⑧ ④と調味料を全て入れて煮込む。  
※焦げ付きそうの際は酒や水を加えても可
- ⑨ 全体に味が染みたら⑤を加え、さっと混ぜる。