

令和3年

6月 給食だより

6月のめあては

「よくかんで食べよう」です。



けんこう は たも いつまでも健康な歯を保とう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。何歳になっても健康な歯を保つために、普段の食事からしっかりかんで食べることを心がけましょう。

《よくかむことの効果は？》



しょうか たす
消化を助ける



のう かっぱつ はたら
脳が活発に働く



むしば ふせ
虫歯を防ぐ



あじ
味がよくわかる



た す ふせ
食べ過ぎを防ぐ

《よくかむためにはどうすれば？》

かむ回数は一口15～30回！



汁物や飲み物で流し込まない！

かみごたえのある
食材を選ぼう！



かみかみクイズ

Q1 ご飯を食べていると口の中に出てくるものは次の3つのうちどれでしょう？

① だ液



② 虫歯



③ 小人

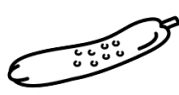


Q2 次の2つの食べ物のうち、かみごたえがあるのはどちらでしょう？

① ごはん or 食パン



② <生>きゅうり or 人参



③ プリン or お団子



④ <茹で>ごぼう or かぼちゃ



Q3 弥生時代の女王「卑弥呼」は、一度の食事で何回かんでいたでしょう？

① 約390回

② 約3,900回

③ 約39,000回

②=ㄨㄣ
①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
①=ㄧㄨㄣ
②=ㄧㄨㄣ
③=ㄧㄨㄣ
④=ㄧㄨㄣ
⑤=ㄧㄨㄣ
⑥=ㄧㄨㄣ
⑦=ㄧㄨㄣ
⑧=ㄧㄨㄣ
⑨=ㄧㄨㄣ
⑩=ㄧㄨㄣ
⑪=ㄧㄨㄣ
⑫=ㄧㄨㄣ
⑬=ㄧㄨㄣ
⑭=ㄧㄨㄣ
⑮=ㄧㄨㄣ
⑯=ㄧㄨㄣ
⑰=ㄧㄨㄣ
⑱=ㄧㄨㄣ
⑲=ㄧㄨㄣ
⑳=ㄧㄨㄣ
㉑=ㄧㄨㄣ
㉒=ㄧㄨㄣ
㉓=ㄧㄨㄣ
㉔=ㄧㄨㄣ
㉕=ㄧㄨㄣ
㉖=ㄧㄨㄣ
㉗=ㄧㄨㄣ
㉘=ㄧㄨㄣ
㉙=ㄧㄨㄣ
㉚=ㄧㄨㄣ
㉛=ㄧㄨㄣ
㉜=ㄧㄨㄣ
㉝=ㄧㄨㄣ
㉞=ㄧㄨㄣ
㉟=ㄧㄨㄣ
㊱=ㄧㄨㄣ
㊲=ㄧㄨㄣ
㊳=ㄧㄨㄣ
㊴=ㄧㄨㄣ
㊵=ㄧㄨㄣ
㊶=ㄧㄨㄣ
㊷=ㄧㄨㄣ
㊸=ㄧㄨㄣ
㊹=ㄧㄨㄣ
㊺=ㄧㄨㄣ
㊻=ㄧㄨㄣ
㊼=ㄧㄨㄣ
㊽=ㄧㄨㄣ
㊾=ㄧㄨㄣ
㊿=ㄧㄨㄣ

じかんてつ うち時間de作ってみよう

きりぼしだいこん
＜切干大根のカレー炒め＞

ざいりょう
材料 (4人分)

きりぼしだいこん 切干大根	25g
ぶた 豚ひき肉	100g
にんじん 人参	1/4本
たま 玉ねぎ	中 1/2個
ピーマン	小 1個
しお 塩・こしょう	少々



うすくちしょうゆ 薄口醤油	おお 大さじ1強
りょうりしゅ 料理酒	おお 大さじ2/3
さとう 砂糖	おお 大さじ1強
カレー粉	こさじ1

つくりかた
作り方

- ① 切干大根を水で戻す。人参は千切り、玉ねぎは半分に分けて5ミリ幅、ピーマンは細切りにする。
- ② サラダ油 (適量) を熱したフライパンで豚ひき肉を炒め、塩こしょうを軽くふっておく。
- ③ 人参、玉ねぎ、切干大根、ピーマンの順に加えて汁気が飛ぶまで炒める。あらかじめ混ぜ合わせておいた調味料Aを入れ、さらによく炒めれば完成！

兵庫県知事選挙

投票日 7月18日 (日)

(投票時間：午前7時00分～午後8時00分)

選挙には、ご家族そろって、みんなで投票に行きましょう

期日前 投票	期間	7月2日（金）～7月17日（土）
	時間	午前8時30分～午後8時00分
	場所	市役所1階多目的ルーム（正面玄関入ってすぐ）