給食だより
６月号

令和５年５月31日
渋谷区立西原小学校
校　長　曾我　泉
栄養士　髙樋　翠

６月４日～１０日は、歯と口の健康週間です

６月４日～１０日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性にかたむいた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

６月５日～９日までの給食には、大豆や切干大根、ごぼうなどよくかんで食べる食材がたくさん入っています。

この機会に歯と口の健康状態を見直してみましょう。

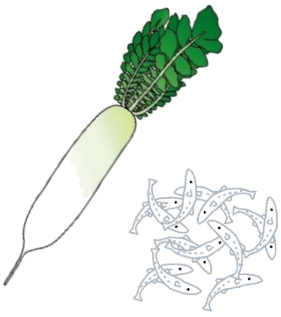
かみかみレシピ！

給食レシピ　大根とじゃこのサラダ

◇材料（５人分）

- 大根　1/6 本
- きゅうり　1/2 本
- ちりめんじゃこ　15g

A
- 油　大さじ２
- 酢　大さじ１
- しょうゆ　大さじ１強
- 砂糖　小さじ１
- 塩　少々

◇作り方

①大根ときゅうりは、せん切りにする。
②じゃこは炒り、冷ます。
③野菜はゆでて、冷やす。
④Ａを混ぜ合わせる。
⑤②、③、④を合わせる。