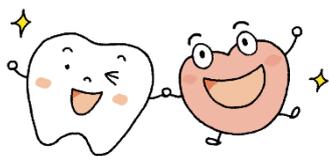


6月給食だより

桐生市学校給食中央共同調理場

桐生市学校給食新里共同調理場



6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために、歯と口の健康を保ちましょう。

かむ回数を増やすために

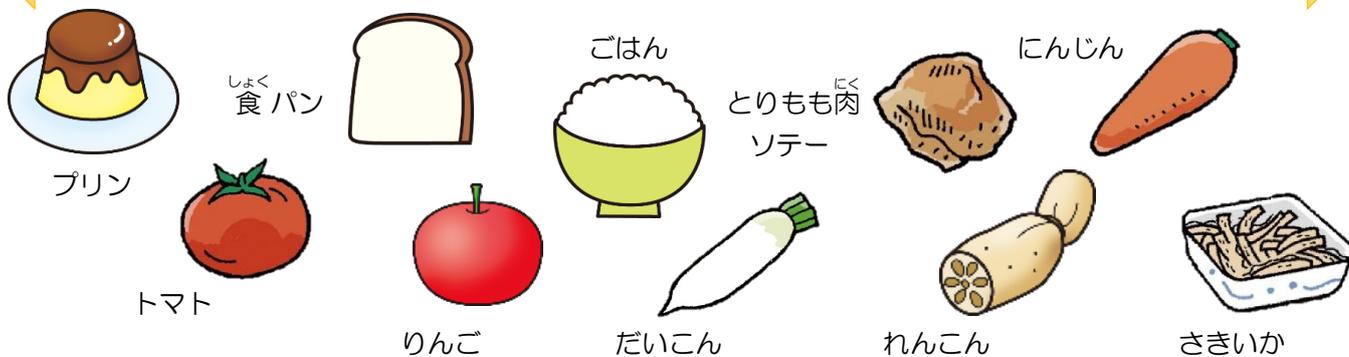


かみごたえのある食べ物を食べよう！

食品のかみごたえ度

1

10



出典「食物かみごたえ早見表」(風人社)

かみかみレシピ ～切り干し大根のごまマヨあえ～

【材料】 4人分

- 切り干し大根 30g
- にんじん 1/3本
- きゅうり 1/2本
- すりごま おおさじ1
- マヨネーズ おおさじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 和風だし(顆粒) 小さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根は水に10分ほどつけて戻し、くさみをとるため3回程度水を変えながら洗う。水気をきって食べやすい長さに切る。
- ② にんじん・きゅうりは干切りにして塩少々(分量外)をかけて揉む。しんなりしたらしばって水気をきる。
- ③ ボウルに口の調味料をいれて混ぜ合わせる。そこに①と②の材料をいれ、和えてできあがり。