



# 給食だより



11月8日は、『いい(11)歯(8)の日』です。丈夫な歯を作り、健康に過ごすためには、歯みがきはもちろん毎日の食事が大切です。どのような食べものが歯の形成に必要なのか、見てみましょう。



## 歯を強くする栄養素



たんぱく質	カルシウム	ビタミンA
<p>◎歯の土台を作る</p> <p><b>卵 肉 牛乳・乳製品</b></p> <p><b>魚 豆・大豆製品</b></p>	<p>◎歯の原料となる</p> <p><b>牛乳・乳製品 小魚</b></p> <p><b>大豆・大豆製品 ひじき</b></p>	<p>◎歯のエナメル質の土台を作る</p> <p><b>レバー 卵 チーズ</b></p> <p><b>ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜</b></p>
ビタミンC	ビタミンD	マグネシウム
<p>◎歯の象牙質の土台を作る</p> <p><b>野菜 くだもの</b></p> <p><b>いも類</b> いもに含まれるビタミンCは加熱調理でも壊れにくい!</p>	<p>◎カルシウムの吸収を助ける</p> <p><b>魚介類</b> 特にイワシやサケ、うなぎなどに多い</p> <p><b>きのこ</b> 特にシイタケやキクラゲに多い</p>	
	<p><b>魚介類 海藻類 納豆</b></p> <p><b>玄米 ココア</b></p>	

今は乳歯ですが、乳歯の下にはすでに永久歯が育っています。歯を強くする栄養素をバランスよく継続して摂ることで丈夫な歯を育てることができます。また、食物繊維の多い食べもの(切干大根やごぼう、納豆など)は噛む回数が増えるため、あごの骨が丈夫になり、より歯が丈夫になります。歯みがきだけでなく、からだの中から歯を健康にしていきましょう。

# 大豆のお肉を食べよう



大豆のお肉は、大豆からたんぱく質を取り出し、繊維状にして肉のように加工したものです。近年、コンビニや外食店でも様々なメニューが展開されています。

## 環境にも人にもやさしい

生産時に発生するCO<sub>2</sub>の量  
& 必要な水の量

豚や牛を飼育&加工 > 大豆のお肉



## おいしく調理するポイント

大豆特有の香りを軽減させることで、よりおいしく食べられます!

①熱湯に5分程浸して戻し、そのまま弱火で10分程煮る



②しっかりと水洗いし、水分をよく絞る

③しっかりした「濃い」味付けや香辛料、香味食材と組み合わせるとGOOD!

※食塩の摂り過ぎには気をつけましょう



「大豆のお肉」は、将来的に懸念されている世界的な人口増加による食糧・栄養不足解消に役立つことが期待されている。

## 【大豆ミンチを使った麻婆豆腐】

### 【材料】

豆腐(絹でも木綿でも)・・・1丁(300~400g)

ひき肉(豚でも鶏でも)・・・80g 大豆ミンチ(ひき肉タイプ)・・・10g

長ねぎ・・・1/3本 おろしにんにく、しょうが・・・各大さじ1 ごま油・・・大さじ1

### 【合わせ調味料】

味噌・・・大さじ1 しょうゆ・・・大さじ1/2 料理酒・・・大さじ1

中華だしの素(顆粒)・・・大さじ2 片栗粉・・・大さじ2 水・・・300cc



辛くない麻婆豆腐  
なので、子供でも食べ  
やすいですよ!

### 【作り方】

- 1 あらかじめ、合わせ調味料をよく混ぜ合わせて作っておく。
- 2 大豆ミンチはぬるま湯で戻し、流水で2~3回もみ洗いしてしっかり水気をしぼる。
- 3 豆腐を1cm角に切り塩を入れたお湯で下ゆでする。
- 4 長ねぎはみじん切りに切っておく。
- 5 フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、豚ひき肉・大豆ミンチ・長ねぎを加えて炒める。
- 6 ⑤に①を加え煮立ったら、③を加えてさっと混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

