

作ってみよう！

元気な歯と口を 作る食事



給食の献立から

2019年9月
城陽市立学校給食センター

●元気な歯と口で、豊かで健康な人生を…

「食べ物をよくかみ、味わい、おいしく食べること」「人と話すこと」「豊かな表情や美しい発音をみちびくこと」「運動を支え、体のバランスをとること」…歯と口には多彩な働きがあり、これらは生活の楽しさや豊かさに結びついています。逆に言うと、歯と口の健康が損なわれると、これらの働きが十分でなくなってしまうのです。

当たり前のように歯と口の恩恵にあずかっている私達ですが、「8020 運動」（80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう、という運動）に表現されるように、一生自分の歯で過ごすためには、それなりの努力が必要です。

社会環境の変化により、高血圧や糖尿病などの「生活習慣病」と呼ばれる病気が増加・低年齢化傾向にありますが、「虫歯」や「歯周病」も食生活をはじめとした生活習慣が大きく関わっています。歯と口にとって良い食事は、体全体にとっても良いことがたくさんありますので、子どものうちから、良い食事習慣を身に付けて、一生を健康に過ごしてほしいと思います。



●食生活のポイント

【1】間食（おやつ）を上手にとろう！

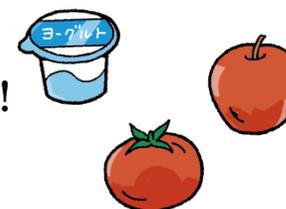
- ・砂糖の多いお菓子やジュースは虫歯菌の大好物…

→ヨーグルトなど乳製品、果物や夏野菜などを食べよう！

食後は水やお茶で口の中をキレイにしよう！

- ・ダラダラ食べると、虫歯菌も長時間元気に…

→食べる時は食べる！量と時間を決める！



【2】 バランスのとれた食事を心がけよう！

✿特にとりたい栄養素は、この3つです✿

カルシウム

骨や歯の材料になります

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます

ビタミンK

カルシウムの骨への沈着を助けます

【3】 よくかんで、味わって食べよう！

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の^{のう}中の^{なか}満腹中枢が刺激されて、^{まんぷくちゅうすう}食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの^{あご}筋肉を動かす^{きんにく}ことで脳の^{のう}血流量が増え、^{けつりやうりやう}脳を活性化します。</p>
<p>よくかむとだ液が^{えき}出て食べ物^{たべもの}のみ込みや^{のみこ}消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむこと^{かむ}によって出^でただ液^{えき}の働き^{はたら}きで、むし^{むし}歯^ばを予防^{よぼう}します。</p>

だ液の働き

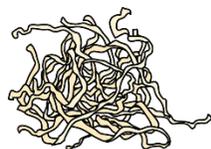


<p>食べかす^{たべかす}を落とす^お</p>	<p>消化^{しょうか}を助ける^{たす}</p> <p>でんぷん</p> <p>糖</p>	<p>味^{あじ}を感じる^{かん}</p> <p>あまい / すばい</p>
<p>よくかむほど、だ液^{えき}が出るんだ。だ液^{えき}は体^{からだ}によい働き^{はたら}きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌^{きん}の増殖^{ぞうしょく}を抑える^{おさ}</p>	<p>歯^はの表面^{ひょうめん}を修復^{しゅうふく}する</p> <p>ペタペタ</p>

イカと切干大根の酢の物

材料（4人分）

こまつな	1株（ざく切り）
緑豆もやし	30g
にんじん	小1/3本（千切り）
切干大根	7g（ざく切り）
いか	50g（短冊切り）
三温糖	小さじ2
酢	小さじ1・2/3
濃口しょうゆ	小さじ2/3
白いりごま	大さじ1/2
白すりごま	大さじ1/2



作り方

- ① 野菜・いかを茹でて、水気をしぼり、冷やす。
- ② ①を調味料とごまで和える。

ちくわのごま揚げ

材料（4人分）

ちくわ	4本（半分に切る）
白すりごま	大さじ1・小さじ1
黒ごま	大さじ1・小さじ1
小麦粉	大さじ3
水	大さじ2
揚げ油	適量



作り方

- ① 小麦粉・ごま・水を混ぜて、衣を作る。
- ② ちくわに①をからめ、油で揚げる。

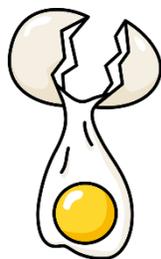
ごまなどの種実類はミネラルが豊富！
料理の中でうまく使っていきたいですね。

この料理集に載せている調味料は、給食で使用している量です。大量調理では少量の調味料で味がつきます。ご家庭では調味料や具を調節してください。

高野豆腐の卵とし

材料（4人分）

鶏肉	40g（小さ目のひと口大）
高野豆腐	8g（1.5cm角）
たまねぎ	1/2こ（1.5cm角）
じゃがいも	1/2こ（1.5cm角）
にんじん	小1/3本（1cm角）
三度豆	2さや（1cm・下茹で）
鶏卵	1こ（溶いておく）
淡口しょうゆ	大さじ3/4
三温糖	小さじ1
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/3
だし汁	100cc（削り節）



作り方

- ① 鶏肉を炒め、続いて野菜とだし汁を入れて煮込む。
- ② 調味し、高野豆腐を入れる。
- ③ 片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える。
- ④ 火が通ったら、三度豆を入れる。

たくあんあえ

材料（4人分）

キャベツ	1枚
きゅうり	1本
きざみたくあん	30g
塩昆布	5g
淡口しょうゆ	小さじ1/3
白いりごま	大さじ1/2



作り方

- ③ 野菜を茹でて、水気をしぼり、冷やす。
- ④ ①を塩昆布・しょうゆ・ごまで和える。

やわらかい食べ物の中にたくあんの
ようなかみごたえのある食べ物を入れ
ると、脳が食感を確かめようとして、
自然とよくなかむようになるそうです。

筑前煮

材料（4人分）

鶏肉	120g（ひと口大）
さつま揚げ(丸)	120g（丸が無ければ短冊切り）
にんじん	小1本（厚めのいちょう切り）
たけのこ水煮	80g（厚めのいちょう切り）
ごぼう	1/2本（小口切り）
こんにゃく	100g（ひと口大）
三度豆	3さや（2cm）
三温糖	小さじ1
みりん	小さじ2/3本
濃口しょうゆ	小さじ2
淡口しょうゆ	小さじ2
だし汁	160cc（削り節）



作り方

- ① 鶏肉を炒め、続いて野菜とだし汁を入れて煮込む。
- ② 調味し、さつま揚げを入れる。
- ③ 火が通ったら、三度豆を入れる。

さつまあげやこんにゃくなど、弾力のある食べ物はかむ力を鍛えてくれます♪大き目に切ると◎です！

酢豚

材料（4人分）

豚肉	160g
ジンジャーパウダー	少々（肉の下味）
ガーリックパウダー	少々（肉の下味）
淡口しょうゆ	小さじ2/3（肉の下味）
米粉	大さじ3
揚げ油	適量
にんじん	小1/3本（いちょう切り）
たまねぎ	1/3こ（角切り）
たけのこ水煮	30g（いちょう切り）
ピーマン	1こ（乱切り）
酢	小さじ2
三温糖	大さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1・2/3
濃口しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ4

作り方

- ① 肉に下味をつけ、米粉をつけて揚げる。
- ② 野菜を炒め（油分量外）、調味し、片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①と②を和える。

切干大根入りビビンバ

材料（4人分）

牛肉細切り	120g
ぜんまい水煮	30g（2cm）
切干大根	30g（もどす・2cm）
にんじん	小1/2本（千切り）
緑豆もやし	80g（ざく切り）
チンゲンサイ	1/2株（ざく切）
酒	小さじ1/3
三温糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1・1/2
みりん	小さじ1/5
おろしにんにく	小さじ1/5
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ2
一味唐辛子	少々

作り方

- ① 牛肉・酒を入れ、炒める（油分量外）。続いてチンゲンサイ以外の野菜を順番に炒める。
- ② 調味し、チンゲンサイ、白いりごまを加える。
- ③ お好みで一味唐辛子を入れる。

ごぼうサラダ

材料（4人分）

ごぼう	1/3本（ささがき）
キャベツ	葉1枚程度（ざく切り）
冷凍ホールコーン	20g
ツナ（ノンオイル）	30g（軽く水気をきる）
淡口しょうゆ	小さじ1/6
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ5
白すりごま	小さじ1



作り方

- ① 野菜はゆでて、冷まし、水気をしぼる。
- ② ①とツナ、調味料、マヨネーズ、白すりごまを和える。

栄養メモ

ぜんまいや切干大根、ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維が多い食べ物は、かみごたえがアップするだけでなく、腸を刺激してお通じを良くしたり、満腹感を与えてくれるので食べ過ぎを防いでくれたりします。

いかのチリソース

材料（4人分）

いか（短冊切り）	260g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
おろしにんにく	小さじ1/3
たまねぎ	中1/2（角切り）
トマトケチャップ	大さじ2
三温糖	小さじ1強
濃口しょうゆ	小さじ1
トウバンジャン	少々
冷凍ブイヨン	小さじ1



作り方

- ① いかは油で揚げる。
- ② たまねぎと調味料を全て加えて火にかけ、チリソースを作る。
- ③ 揚げたいかにかからめる。

にんにくが効いたピリ辛のチリソースで食欲をそそります。

プリプリ中華炒め

材料（4人分）

鶏肉	80g（ひと口大）
切りいか（短冊）	60g
にんじん	小1/2本（いちょう切り）
うずら卵水煮	80g
冷凍三度豆	3本（3cmカット）
たけのこ水煮	30g（いちょう切り）
しょうが	1.2g（みじん切り）
おろしにんにく	少々
三温糖	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
酒	小さじ1/2
酢	小さじ1/2弱
トウバンジャン	少々
片栗粉	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

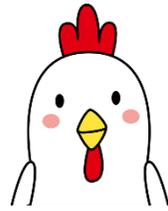
いかやうずら卵などいろいろな食材を使うことで、様々な食感が楽しめます。

作り方

- ① フライパンにごま油をひき、しょうがと鶏肉を炒める。ある程度火が通ったら、他の材料も加えて炒める。
- ② おろしにんにく～トウバンジャンまでの調味料を加え炒め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

鶏肉のカリカリ香味あんかけ

材料(4人分)



鶏肉	200g(ひと口大)	
A	にんにく	2g(みじん切り)
	濃口しょうゆ	小さじ2/3
	酒	大さじ1/2
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
B	白ねぎ	30g(小口切り)
	セロリ	30g(小口切り)
	しょうが	5g(みじん切り)
	パセリ	5g(みじん切り)
	ごま油	大さじ1/3
	酢	小さじ2
	上白糖	大さじ1弱
	濃口しょうゆ	大さじ1弱
	トマトケチャップ	小さじ2
	水	小さじ1/3
片栗粉	適量	

作り方

- ① 鶏肉をAで下味を付けて、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ② 鍋にBの材料を入れて加熱したレタレを作り、最後に水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ ①に②をからめる。

しゃきしゃき野菜の梅昆布和え

材料(4人分)

鶏ささみ	50g(またはツナ、ささみ水煮)
きゅうり	小1本(小口切り)
れんこん	1/2節(いちょう切り)
にんじん	小1/3本(千切り)
切干大根	6g(もどす・ざく切り)
梅肉	10g
濃口しょうゆ	小さじ1強
塩昆布	3g
花かつお	3g



作り方

- ① 鶏ささみはゆでて、ひと口サイズにさいておく。
- ② 野菜はゆでて、冷ましておく。
- ③ ①②を梅肉、しょうゆ、塩昆布、花かつおで和える。

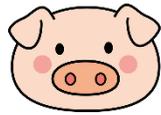
歯ごたえのあるれんこんや切干大根をさっぱり梅味で味付けしました。

鶏肉はしっかり揚げることで、かみかみメニューに変身します！

ポークビーンズ

材料（4人分）

大豆（水煮 or 蒸し）	140g
豚肉（スライス）	100g
にんじん	小1本（角切り）
たまねぎ	中1個（角切り）
三温糖	小さじ1強
濃口しょうゆ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
赤ワイン	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
オールスパイス	少々
冷凍ブイヨン	大さじ1弱
水	140cc



作り方

- ① 水で大豆、豚肉、にんじん、たまねぎを煮こむ。
- ② 調味料を全て加える。

栄養メモ

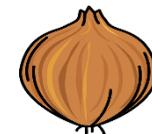
大豆は、体を作る元になるたんぱく質を豊富に含んでおり、畑の肉と呼ばれています。カルシウムや鉄分、食物繊維など、不足しやすい栄養素をたくさんとることもできます。水煮よりも蒸し大豆の方がほとんどの栄養価は多く含まれます。

かみかみ肉みそ丼

材料（4人分）

豚肉ミンチ	100g
かんぴょう	6g（もどす・1cm）
たまねぎ	小1個（角切り）
にんじん	中1/3本（千切り）
ピーマン	小1個（千切り）
しょうが	6g（みじん切り）
おろしにんにく	小さじ1強
赤みそ	小さじ4
濃口しょうゆ	小さじ1
上白糖	大さじ1強
みりん	小さじ2
酒	小さじ1弱
トウバンジャン	少々
片栗粉	小さじ1強
ごはん	4人分

食物繊維たっぷりのかんぴょうを、肉みそ丼に入れることで食べやすくなりました。



作り方

- ① しょうがと豚肉ミンチを炒める。（油分量外）
- ② ある程度火が通ったら、野菜を加えて炒める。
- ③ 調味料を加える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみを付ける。