

いい歯の日（11月）

献立名 麦ごはん・牛乳・焼きししゃも・かみかみ和え・切干し大根の煮物

料理名	材料名	分量	作 り 方
麦ごはん	精白米 強化米 大麦（米粒麦）	70g 0.3g 5g	
牛乳	牛乳	206g	
焼きししゃも	子持ちししゃも 油	30g 1g	鉄板に油をひき、子持ちししゃもを焼く。
かみかみ和え	きゅうり もやし にんじん するめ 塩（茹で用） 酢 三温糖 薄口しょうゆ	22g 15g 3g 3g 1g 0.8g 2g 2g	きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。 酢、三温糖、薄口しょうゆは煮立てて冷ます。 、もやし、するめをそれぞれ塩茹でて冷まし、水を切る。 を で和える。
切干し大根の煮物	切干し大根 鶏肉 にんじん 油あげ さやいんげん 三温糖 濃口しょうゆ だしかつお 水	9g 20g 10g 10g 3g 2.5g 3g 0.5g 25g	切干し大根は洗って、水に漬けて戻し、水気を切る。 にんじんはせん切り、油あげは短冊切り、さやいんげんは2cm幅に切る。 鶏肉は細かく切る。 だしかつおでだしをとる。 鶏肉を炒め、 、にんじん、 を加えて煮て、油あげを入れ、三温糖、濃口しょうゆを加えて煮る。 さやいんげんを入れて煮る。

エネルギー	611 kcal	亜鉛	3.1 mg
蛋白質	26.0 g	ビタミンA	339 μgRE
脂質	18.5 g	ビタミンB1	0.58 mg
脂質	27.3 %	ビタミンB2	0.51 mg
カルシウム	468 mg	ビタミンC	6 mg
マグネシウム	88 mg	食物繊維	4.1 g
鉄	1.8 mg	食塩相当量	1.9 g



いい歯の日

かみごたえのある食べ物は、何回もかまないといけないので、歯やあごにとっても良いものです。だ液がたくさん出て、歯のそうじをします。また、よくかむとあごもよく動かすので、あごの発達を助け、歯ならびがよくなります。

固い食べ物や、大きいかたまりのままの食べ物など、かみごたえのある食べ物を選んで食べましょう。口に食べ物を入れたら、一口20回から30回かむのがよいと言われています。

