

# まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

## 6月18日(水)の給食



地元の小松菜を使った一品です。小松菜は、カルシウムや鉄分も多く含まれている上、あくが少なく食べやすい野菜です。さっぱりとした味で、夏の食欲がない時にもおいしく食べられます。お家でもぜひ、一度おためしください。



お試しメニュー



## 菜っぱめし

材料 (4人分) .....

ごはん	4杯 (一杯170g)	うすくちしょうゆ	小さじ2
小松菜	80g	ちりめんじゃこ	16g
いりごま	小さじ2	ごま油	小さじ1弱

作り方 .....

- ① 小松菜は洗って、1cmの長さに切っておく。
- ② 小松菜はさっとゆでて、水気をきり、軽くしぼってうすくち醤油で下味をつける。
- ③ フライパンでちりめんじゃこを乾煎りし、仕上げにごま油をからませる。
- ④ ごはんが温かいうちに、小松菜・じゃこ・いりごまを混ぜ合わせれば出来上がり。

## 健康きらり

### 「親子でいい歯コンクール」を実施しました

6月22日に、長浜文化芸術会館にて「米原市親子でいい歯コンクール」を長浜市と合同で開催しました。

6組の親子を対象に、歯の審査を行い、歯と口の中が最も綺麗な親子を表彰しました。

審査は、ながおか歯科クリニックの細見理絵先生にご協力いただきました。最優秀賞を決めるのは甲乙つけがたく難しい審査となりました。

#### 【最優秀賞】

古川 瑠菜 ちゃん  
古川 由紀 さん



最優秀賞  
おめでとうございます！

古川さん親子には、7月13日(日)に行われる第63回滋賀県大会に、米原市代表として参加していただきます。

### むし歯予防の秘訣を聞きました！

古川さん親子に、むし歯予防の秘訣を聞くと、歯磨きを習慣化し、必ず食後に磨くようにしていること、ジュースは控えてお茶にする、お母さんも定期歯科健診を受けることなどを話されていました。みなさんも参考にしてください。



米原市の子ども達の現状と国の目標は以下の通りです。

#### <米原市のむし歯の現状と目標>

(H25年度乳幼児健診より)

月 齢	むし歯のある子の割合	国の目標値
1歳8か月	0.28%	—
3歳6か月	21.9%	10%以下

激増!!

1歳8か月児健診では、むし歯のある子どもはほとんどいませんが、3歳6か月児健診では2割以上の子どもがむし歯にかかっています。湖北地域は県内でもむし歯にかかる割合が高い状況にありますので、むし歯予防に心がけましょう。

お問い合わせ  
健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎)  
☎55-8105 ☎55-2406