

# きょう きゅうしょくひとくち 12/17(木)今日の給食一口メモ

きょう  
今日のひとくちメモは、「あゆ」についてです。

きょう きゅうしょく とちぎけん す とちぎ しょくざい し  
今日の給食では、栃木県に住むみなさんに、栃木の食材をもっと知ってもらいたいと  
あゆ かんろに をいただきました。初めて食べる人も多いと思います。

とちぎけん なかがわ きぬがわ わたらせがわ おもいがわ  
栃木県には、那珂川、鬼怒川、渡良瀬川、思川など、きれいな川がたくさんあります。  
そんなきれいな川で育った鮎はとてもデリケートで、寿命は1年しかない貴重な魚だそ  
うです。頭からしっぽまで丸ごと食べられるので、栄養満点です。特にカルシウムは、  
いわしの3倍あります。

かんろに ほね ちようじかん  
甘露煮は、骨までやわらかくなるようにゆっくり長時間  
にこ し あ みずあめ くわ はじ た  
煮込み、仕上げに水飴などを加えています。初めて食べる  
という人も、まずはひとくち挑戦してみてください。



きょうの  
もりつけ

# きょう きゅうしょくひとくち 12/18(金)今日の給食一口メモ

きょう いまにしよう は ひ  
今日のひとくちメモは、「今二小さい歯の日」についてです。

きょう いまにしよう は ひ いま じんせい ねんじだい い しょうらい  
今日は今二小さい歯の日です。今は人生100年時代と言われています。将来にわたっ  
て健康で過ごすには、食べ物をしっかりかむことができる丈夫な歯を保つことが大切です。

はちまるにいまうんどう さい ぼんいじよう は たも うんどう  
「8020運動」といって、80歳になっても20本以上の歯を保とうという運動があります。  
いっしょうけんこう は たも こども むしば たいせつ  
一生健康な歯を保つためには、子供のうちから虫歯にならないようにすることが大切です。

①食べた後や寝る前にていねいな歯みがきをすること。

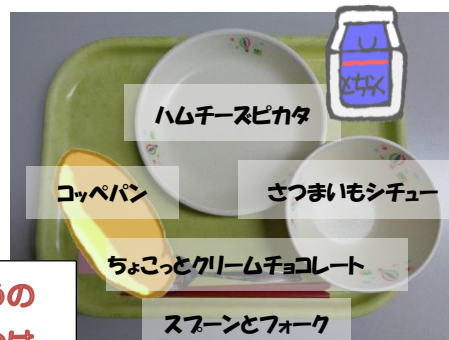
②食事を規則正しくとること。

③よくかんで食べること。

④あまいものを食べすぎないこと。

⑤おやつはダラダラと食べないこと。

こころが  
などを心掛けましょう。



きょうの  
もりつけ