

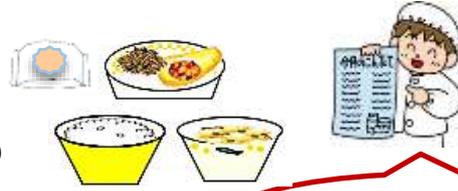


歯に良い献立を考えよう！



1. 献立を考える順番

- ①主食（ごはん・パン・めん）
- ②主菜（メインになる料理肉・魚・卵・豆腐）
- ③副菜（野菜を使ったおかず）
- ④汁物（みそ汁、スープ）
- ⑤デザート（ゼリー・・・甘い果物の果汁を使う、カップケーキ・・・完熟のバナナの甘みで、旬の果物を入れたヨーグルト和え、きなこで食べる白玉団子など）
※使うさとうの量が少ないデザートもあるよ



給食の献立表も参考に
考えてね！

2. おすすめの食材



よくかんで食べよう
噛みごたえのある食べもの



歯を強くする！カルシウムたっぷりな
食べもの



3. みんながたべたくなるような名前を考えよう

- ・さくさくカリカリ骨ごとフライ
- ・ピリ辛ごぼうのカミカミきんぴら
- ・歯を強く！
カルシウムたっぷりサラダ
- ・よく噛もうごころごろ筑前煮

4. 「金沢らしさ」を取り入れて

旬の食材・金沢の地場産物や金沢弁を使って
「金沢らしさ」をだそう



お家の人に聞いたり、本やインターネットで調べて参考にするのもいいですね。
でも丸写しはしないで、自分の考えを一つは入れてみよう

