

「佐渡市食育計画」および「佐渡市歯科保健計画」の目標を達成するための取り組みとして、市内の保育園、幼稚園に通う年長児・年中児を対象に、平成25年度から「あさごはん・はみがきがんばりカード」を実施しています。このカードは、月曜日から金曜日までの20日間分、毎朝「あさごはんを食べた」、「はみがきををした」ことでシールを貼ることができるカードです。

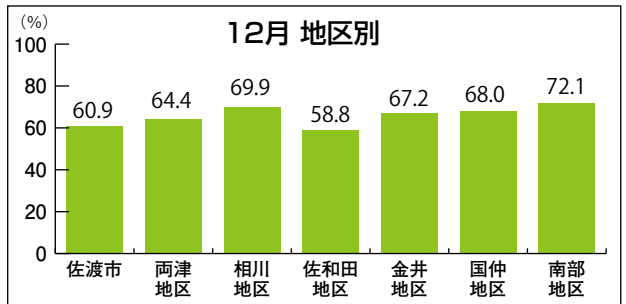
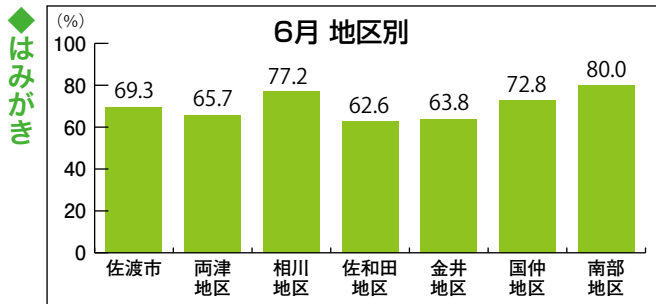
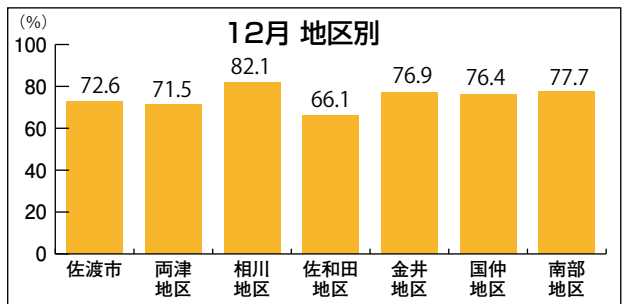
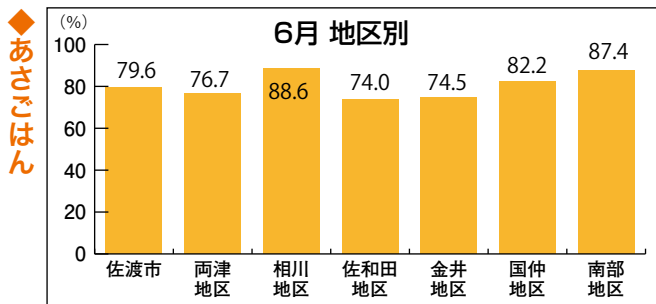
かむというのは、一見何気ない行動に見えますが、実は健康に大きくかかわっています。上下の奥歯をよくかみしめて、よくかみ、くだき、すりつぶすと歯は丈夫になります。

**上手にかめるようになるコツ**

- ①かみごたえのある食べ物に慣れさせる。
- ②食事の時間はゆっくりと。

**カード回収率**

年月	回収総数	対象者	回収率
平成26年6月	798人	817人	97.7%
平成26年12月	774人	818人	94.6%



**かみかみメニュー**

**材料 (1人分)**

水煮大豆:10g、片栗粉:3g、ちりめんじゃこ:5g、さつまいも:20g、揚げ油、しょうゆ:1g、砂糖:2g、水:1g、白いりごま:0.3g



**作り方**

- ①水煮大豆は片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②しらす干し、1cm角に切ったさつまいもは素揚げする。
- ③しょうゆ、水、砂糖をあわせて煮立たせ、そこに①と②とごまを入れてからめる。

佐渡おけさ  
名人位

**小林よしえ 里がえり民謡コンサート**

【出身地】 佐渡市羽二生

賛助主演 立浪会、佐渡みどり会、両津しぐれ会、朱輝の会、雪栄会

特別出演 尺八・笛 佃 一生、尺八・笛 佃 凱山、

三味線 笹本 壽、三味線 笹本雪路、琴 石川智江 他

日時 6月27日(土) 開場 午後1時 開演 午後1時30分

会場 アミューズメント佐渡 大ホール

入場料 一般:2,500円 高校生以下:500円

チケット発売中 丸屋書店、曾我商店、ヤマゴ、ホンマ衣料品店、

本間書店、玉箋堂、佐渡スポーツハウス、アミューズメント佐渡

主催 佐渡市教育委員会 お問い合わせ アミューズメント佐渡 ☎52-2001

