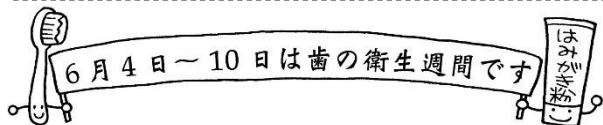




6月 給食だより

給食目標

骨や歯の健康を考えよう



歯の健康について
考えてみましょう。

歯を丈夫にする 栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質などから成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、その他にもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

カルシウムが 多い食べ物

カルシウムは、丈夫な歯をつくるために大切な栄養素です。いろいろな食品から摂取しましょう。

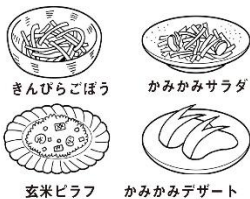


かむことの効果

- 消化を助ける
- 脳の動きをよくする
- むし歯を防ぐ
- 肥満を防ぐ

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事のときには、しっかりかんで食べるようにしましょう。

かみかみメニューで 歯も脳も健康に！



6月は食育月間！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」について家族で話し合ってみてはいかがでしょうか？

例えばこんなことも食育！

買い物にあって、野菜などの名前を知る・食品の旬を知る
食事のあいさつをする・朝ごはんをきちんと食べる・食事の手伝いをする など

食育ピクトグラムは、食育の取組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムで表しています。食育の具体的な取組みについてわかりやすく示されたこれらのピクトグラムが広く活用されることで、より多くの人の健康、栄養、文化などを含めた“食”への関心や望ましい行動につながることを期待されています。



給食レシピ

6/9のメニューです！

カミカミあえ

材料（4人分）

- いかくんせい 25g
- キャベツ 1/6玉
- にんじん 1/3本
- きゅうり 1本
- *いりごま 大さじ1
- *しょうゆ 大さじ1
- *砂糖 大さじ2/3
- *酢 大さじ1
- *ごま油 小さじ1

- ①いかくんせいは1.5～2cmに切る。キャベツは0.5cm程度のせん切り、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②キャベツ、にんじんはさっとゆで、冷ましておく。
- ③②の野菜ときゅうりいかくんせいを、(*)の調味料で合わせてできあがり。

※きゅうりは、塩もみしておくとう臭さが抜けやすくなります。