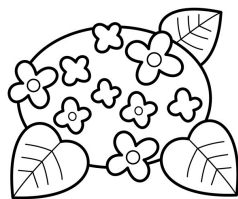


給食だより 6月号 尼崎市立名和小学校

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。30度を超えても暑い日や、じめじめ、むしむしする日や、雨で肌寒い日や、その日によってちがいますね。
体の調子をくずしやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。



今期のこんだてより



6月3日(水) ひじきごはん 牛乳 がんもどきの含め煮
きんぴらごぼう ぶた汁 みかんゼリー

むし歯予防デーにちなみ「ひじきごはん」の献立です。ひじきにはカルシウムが多く、歯や骨によい食品です。また、鉄分やマグネシウム、食物せんい等も含んでいます。韓国産、中国産が多いです。日本の主な産地は長崎・千葉・三重県です。



6月11日(木) セレクト給食
つくねの串焼きまたはぎょうざ

今回は、つくねの串焼き1本と米粉皮ぎょうざ2個のセレクト給食になっています。どちらかをクラスで仲よく選んで下さい。



6月19日(金) 食育の日
わかめごはん 牛乳 回鍋肉
はるさめサラダ たまごスープ

19日は「食育の日」です。みなさんに好評なわかめごはんとは中華料理になっています。回鍋肉は中国の四川料理の1つです。1度ゆがいた豚肉を鍋にもどして野菜と一緒に炒めた料理です。回鍋とは中国語で鍋にもどすという意味です。



お知らせ

暑くなるとのどがかわきます。
すいとうを持ってきましょう。



6月は食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育基本計画」により、毎年6月は「食育月間」19日は「食育の日」と定められました。
毎日食べている身近な「食」について、家族でも話し合ってみましょう。



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

| | | |
|-------------------------------|----------|----------------------|
| 甘いお菓子やジュースを だらだら食べ続け ない | よくかんで食べる | 食事の後はしっかり 歯みがきをする |
| 決まった時間に! | モロモロ | キーリン |

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、歯髄から成り立っています。丈夫な歯のためにはカルシウムは大切ですが、たんぱく質、リン、ビタミン類なども必要です。食事からしっかり栄養素をとって、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、歯や骨をつくるために大切な栄養素です。成長期は、歯も骨もどんどん大きくなっていく時期なので、カルシウムを豊富に含む食品を、意識してとることが大切です。

