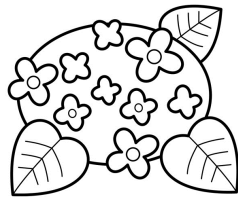


給食だより 6月号 尼崎市立名和小学校

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。はじめ、むしむしする日にまじり、はだ寒い日もあります。体の調子をくずしやすいため、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4日(水) ひじきごはん 牛乳 みそ汁 コンポート
さばのしょうが煮 ブロッコリーのごまあえ

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19日(木) セレクト給食
ヨーグルトまたはパインゼリー

19日は、「食育の日」6月はインド料理の献立になっています。ナンは、インドや中近東などで、食べられる食べ物です。学校給食では、兵庫県産の小麦粉を使ったナンを取り入れています。今回のセレクト給食は、ヨーグルトとパインゼリーをクラスで仲良く食べます。



6月24日(火) 新しい献立
かつおの角煮

高地県の郷土料理です。かつおは、土佐を代表する魚として高知県の「県の魚」にも指定されています。たたきやさしみ、角煮などにして最後までおいしく食べられるよう工夫されています。



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 | 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。

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など