

給食だより 6月号

牧野小学校
令和元年6月

雨の多い季節ですが、一日三食をしっかり食べて、元気にすごしましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



すきらいをしないでおく

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考慮して食べましょう。



おやつは時間をきめて食べる

口の中にいつまでも食べものがあると、口の中が酸性にたまり、むし歯になる大きな原因になります。



食べた歯みがき

歯や歯の間に食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だらだら食べ」も防ぎます。



丈夫な骨をつくる

カルシウム

カルシウムが多い食品
だいたい100gあたり
大集合！



成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨作りには大切です。

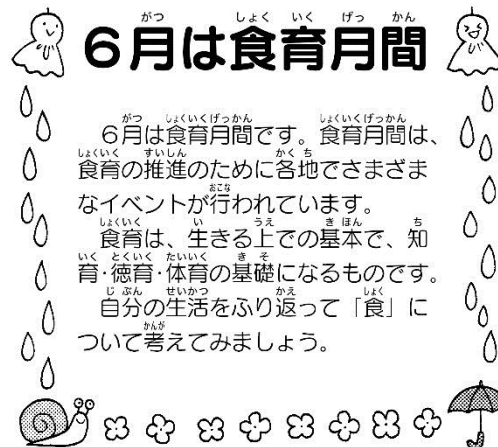
とくに注意したいもの

リン

加工食品・インスタント食品。



とりすぎると体内のカルシウム不足を引き起こす原因になります。



6月は食育月間

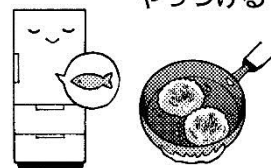
6月は食育月間です。食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活をふり返って「食」について考えてみましょう。

食中毒の予防は

つけない！



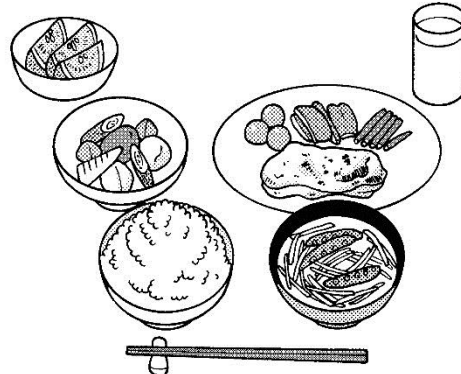
やっつける！



増やさない！

食中毒を予防するためには、石けんでしっかりと手を洗い、低温で保存して、調理する時は中心部までよく加熱します。

スポーツをしている子どもの食事



スポーツをしている子どもには、たくさんのエネルギーや栄養が必要です。でも、特別な食事は必要ありません。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえて栄養バランスをとるのえて、エネルギー量を多めにとるようにします。また、試合の前は主食を多めにして、消化しにくいものや揚げもの、生ものを避けた食事がよいでしょう。



6月の新メニュー

- 6月 3日 キャベツの赤しそ和え（キャベツを赤しそのふりかけで合えます）
- 6月 5日 そうめんのばち汁（兵庫県の郷土料理でソーメンのはしをばちと言います）
- 6月 6日 ひじきコーン（ひじきとコーン・ベーコンと一緒に煮ます）
- 6月26日 ひきなおり（福島県の郷土料理でひきなとは千切りにした大根のことを言います）
- 6月27日 太刀魚のから揚げ（太刀魚をから揚げにして、甘酢をかけます）



