

6月 学校給食だより

あさひ給食センター
令和8年度 家庭用

6/4~6/10

歯と口の健康週間



カルシウムが多くとれる食べ物



おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきをしましょう
--------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

 むし歯を予防する	 肥満を予防する	 あごの発育を助ける	 味覚の発達をうながす	 栄養の吸収がよくなる
--------------	-------------	---------------	----------------	----------------

6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことで、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりとほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物など同じ「農産物」だからです。

体(体液)の中のカルシウムが不足すると...

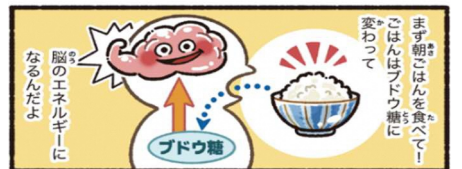


牛乳は「農産物」!

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!



エネルギーが足りない!



ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりとりましょう。



今月の地産地消情報

参考: 全国学校給食協会「学校給食」

あさひさん 朝日産	つるおか しょうないさん 鶴岡・庄内産	けんないさん 県内産
月山ワイン	鶴岡産はえぬき・中華乾麺(鶴岡産ゆきちから100%)	だいず
旬菜倶楽部	たら・ひらまさ・わらさ・ほっけ・ばしょうかじき	えのき
赤みず	あじ・庄内麩・干しいたけ・冷凍だだちゃまめ	米粉めん
	酒・しょうゆ・みそ・ぶたにく・たまご	お米のムース
	ほうれんそう・きゅうり・こまつな・にら・ねぎ	
	さくらんぼ・ぎゅうにゅう・きりぼしだいこん	

★今月の地産地消ウィークは15日~19日です。

学校給食レシピ

