



6月 学校給食だより

あつみっこ給食センター
令和8年度 家庭用

6/4~6/10
歯と目の健康週間

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、おいしさや栄養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

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

カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ひしき、ごま

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

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

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」をしっかりとりとってほしいからです。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。

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!

農産物以外の食品

カルシウムの量

20歳小学生

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、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

エネルギーが足りない!
朝7:00... エネルギーが足りないよ!
脳を動かすのはブドウ糖だけなんだ!
脳を動かすのはブドウ糖だけなんだ!

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」



温海産	鶴岡・庄内産	県内産
大根	米(はえぬき) 牛乳 豚肉 豆腐 生揚げ みそ	米粉めん
にら	たまご きゅうり 生きくらげ ベビーリーフ	大豆
じゃが芋	干しいたけ 冷凍ただちや豆 卵焼き 麦切り	切干大根
	たら サメフライ あらめ	マッシュルーム

★今月の地産地消ウィークは 17日~23日です。

学校給食レシピ

ご家庭でつくってみませんか