



6月 学校給食だより

鶴岡市藤島
ふれあい食センター
令和8年度 家庭用

6/4~6/10

歯と目の健康週間



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。

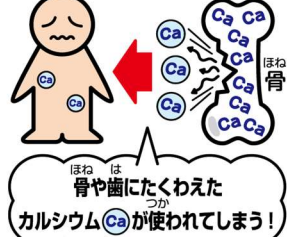
給食にはどうして牛乳が出るの?

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、じょうぶなからだがつくれます。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、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

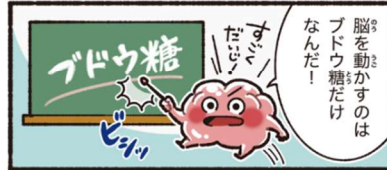
体(体液)の中のカルシウムが不足すると...



牛乳は「農産物」!



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。

参考: 全国学校給食協会「学校給食」



今月の地産地消情報

ふじしまさん 藤島産	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
豆腐 生揚げ 油揚げ 平飼卵 ねぎ 大豆 アスパラガス ズッキーニ 玉ねぎ	米(はえぬぎ) スマテロ中華めん 牛乳 みそ スマテロみそ 干し椎茸 だだちゃ豆 ベビーリーフ ほうれん草 きゅうり 小松菜 たら 豚肉	豚肉 切り干し大根 さくらんぼ

★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



ご家庭でつくってみませんか

