



6月 学校給食だより

鶴岡市学校給食センター
令和8年度 家庭用



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

<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をしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

カルシウムが多くとれる食べ物



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。



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!

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

鶴岡産	庄内産	県内産
<ul style="list-style-type: none"> 米 (はえぬき)・中華めん・米粉カレールウ 卵・サメ・わらさ・豚肉・大豆 大豆製品 (みそ・生揚げ・豆腐) しいたけ・だだちゃ豆 きゅうり 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳・豚肉 ほうれん草 チンゲン菜 小松菜・ねぎ 切り干し大根 	<ul style="list-style-type: none"> 米めん 卵 マッシュルーム

★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

