



# 給食だより

今月の食育目標:

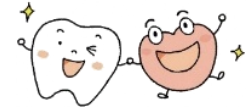
歯を丈夫にする食べものをしよう

## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

おいしく食事をするためには、歯と口の中を健康に保つことが大切です。


自分の口の中を鏡で覗いてみましょう。虫歯はありませんか？歯茎は腫れて

いませんか？ この一週間で、歯と口の健康について考えてみましょう。



## よ〜くかんで食べて、だ液をたくさん出そう!

だ液には、体によい働きがたくさんあります。

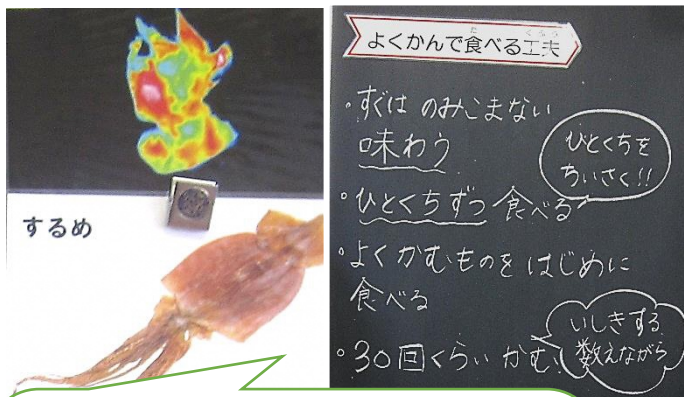
 <p>食べかすを落とす</p>	 <p>消化を助ける</p>	 <p>味をよく感じる</p>
 <p>歯の表面を修復する</p>	 <p>菌の繁殖をおさえる</p>	<p>給食では「よくかむ」ために、 こんな工夫をしています!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○豆・根菜類・昆布など、かみ応えのある食材を使う。</li> <li>○サラダの野菜は、かためにゆでる。</li> <li>○煮物の具は、大きめに切る。など</li> </ul>

しっかりかんで味わって、歯と口を健康に保ちましょう。

## のぞいてみました「食育の時間」(4年生)



4年生は学級活動の時間に「よくかんで食べるためには、どうしたらよいか」について勉強しました。



よくかむことで顔の筋肉や骨が動き、①あごがきたえられる、②消化がよくなる、③肥満を予防するなどの効果があります。

しかし・・・「どんな食材も、食べなければ意味がない!」ということで、給食をしっかりとよくかんで食べる方法をみんなで話し合いました。

授業後の給食では、よくかんで食べようと、がんばる姿が見られました。(食べ残しも少なかったです!)



# 6月は「朝食を見直そう週間」があります。

6/13(月)~6/17(金)に「朝ごはんアンケート」を行います。必ずに！



## 朝ごはんの効果



## 熱中症にならなために！「朝ごはんを食べよう」

食事1食分(給食くらいの量)には、水分が500~600ml、塩分が2~3gほど含まれています。

朝食をしっかり摂ることで、水分と塩分が3~4時間かけてゆっくり吸収されるので、午前中の熱中症リスクを下げることができます。

これからの時期、気温と湿度が高くなり熱中症リスクが高くなります。

熱中症予防のために、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

必ずもしっかり食べよう



ペットボトル1本(500ml)あたり  
 ・水分：500ml  
 ・塩分：0.5~1.0g  
 \* 吸収が早いので、すばやく水分補給したときオススメ



食事1食分(給食くらいの量)  
 ・水分：500~600g  
 ・塩分：20~30gくらい  
 \* 消化しなから、ゆっくり吸収される。

## のぞいてみました「食育の時間」(5年生)



5年生の学級活動では、朝ごはん(栄養のバランス)について、勉強しました。さすが高学年！と感心する、すてきな意見がたくさん出ました。

3つのタイプの朝ごはんを比べて、不足している栄養を補うためには、どのような工夫をしたらよいかを考えました。



### 5年生が考えた、朝ごはんを改善する工夫

- パンをごはんにする。(腹持ちがよくなる)
- 手軽な牛乳やヨーグルトを食べる。
- みそ汁で野菜を食べる。
- ふりかけごはんより、納豆ごはんや混ぜごはんにする。

かんたん！  
すぐできる！



大きくなってね！



近頃、心も体もぐんぐん成長している5年生。休んだ人の給食も、分け合って食べています。朝ごはんもしっかり食べて、元気に登校してね。



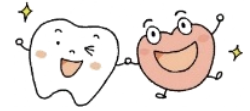
# 給食だより

今月の食育目標：

歯を丈夫にする食べものを知ろう

## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間

おいしく食事をするためには、歯と口の中を健康に保つことが大切です。自分の口の中を鏡で覗いてみましょう。虫歯はありませんか？歯茎は腫れていませんか？ この一週間をきっかけに、歯と口の健康について考えてみましょう。



### よ〜くかんで食べて、だ液をたくさん出そう！

だ液には、体によい働きがたくさんあります。

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味をよく感じる</p>
<p>歯の表面を修復する</p>	<p>歯の繁殖をおさえる</p>	<p>給食では「よくかむ」ために、 こんな工夫をしています！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○豆・根菜類・昆布など、かみ応えのある食材を使う。</li> <li>○サラダの野菜は、かためにゆでる。</li> <li>○煮物の具は、大きめに切る。 など</li> </ul>

しっかりかんで味わって、歯と口を健康に保ちましょう。

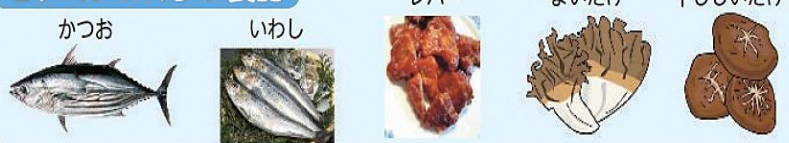
## 強い歯をつくるために！ しっかりカルシウムを摂ろう

強い歯(そして骨)をつくるのに欠かせないのがカルシウムです。しかし、カルシウムは吸収しにくい栄養素と言われています。カルシウムといっしょに、その吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を摂るようにしましょう。

### カルシウムの多い食品



### ビタミンDの多い食品



シチュー(牛乳・乳製品)にきのこを入れる、小松菜としいたけのみそ汁にする等、むりなくいっしょに食べられる工夫をしてみましょう。



### ～給食レシピ～ カルシウムたっぷりのみそ汁

(2人分)

- じゃが芋・・・中 1/2 個
- えのきたけ・・・1/4 個
- 小松菜・・・2 株
- 生揚げ・・・1/2 枚
- 煮干し粉・・・小さじ 1/2 杯
- みそ・・・大さじ 1
- 水・・・260ml



- 鍋に水を入れ、煮干し粉を入れておく。
- じゃが芋は皮をむき、さいの目に切って水にさらす。えのきたけと小松菜は、根の部分をとって、3cm に切る。生揚げは、サイコロに切り、お湯をかけて油抜きをする。
- 鍋を中火にかけ、じゃが芋を入れる。火が通ったら、残りの具材も入れてひと煮立ちする。
- みそを入れて火を止める。

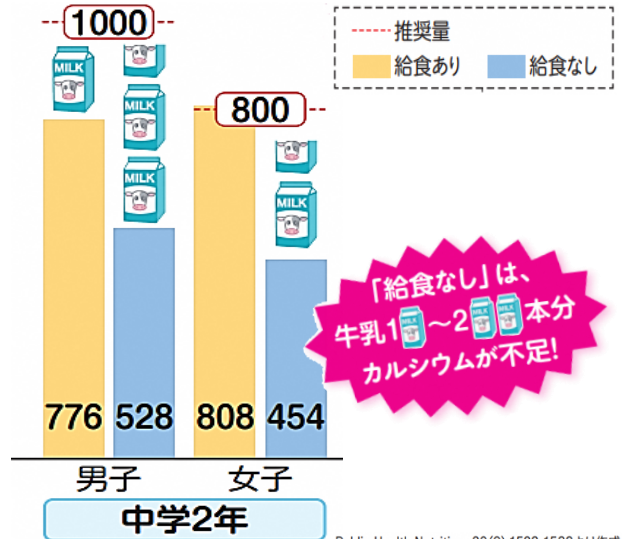
## 「給食のない日」は、 カルシウム摂取量が不足しています

右の図は、給食のある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)を比べたグラフです。

給食のある日は、推奨量(男子は1日1000mg、女子は1日800mg)に近い値ですが、**給食のない日は350~450mg以上も不足しています。**

200mlの牛乳パック1本には、約220mgのカルシウムが含まれています。

**給食のない日は、今より牛乳パック1~2本ほど、牛乳を多く飲むようにしましょう。**



「給食なし」は、  
牛乳1本~2本分  
カルシウムが不足!

## 6月は「朝食を見直そう週間」があります。



あさ こうか  
朝ごはんの効果



### 朝食を欠食すると

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。



## 熱中症にならなためにも! 「朝ごはんを食べよう」

食事1食分(給食くらいの量)には、水分が600~700ml、塩分が2.5~3.5gほど含まれています。

朝食をしっかり摂ることで、水分と塩分が3~4時間かけてゆっくり吸収されるので、午前中の熱中症リスクを下げることができます。

これからの時期、気温と湿度が高くなり熱中症リスクが高くなります。

熱中症予防のために、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

スポーツドリンク1本(500ml)あたり  
 ・水分: 500ml  
 ・塩分: 0.5~1.0g  
 \*吸収が早いので、すばやく水分補給したいときにオススメ



食事1食分(給食くらいの量)  
 ・水分: 600~700g  
 ・塩分: 2.5~3.5gくらい  
 \*消化しながら、  
 ゆっくり吸収される。

