

給食だより



下野市立石橋小学校

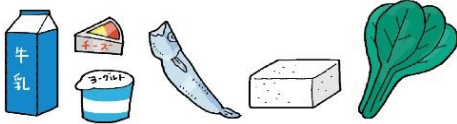
6月4日～10日は歯と口の健康週間

健康な歯を保つと食べ物をしっかりかむことができ、食事をおいしく食べることができます。歯の健康に係る栄養素を知り、かみごたえのある食べ物を食べたり、よくかんで食べることで、歯と口の健康を保ちましょう。

～歯の健康に関する栄養素～

骨や歯をつくる
カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつつたり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



骨を丈夫にする
ビタミンDとK

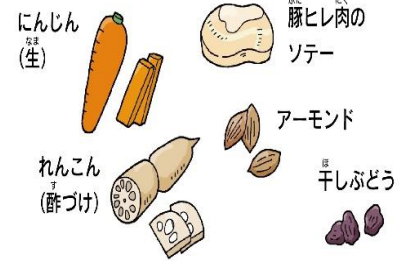
ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。



かみごたえのあるものをよくかんで食べよう

将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。

(かみごたえのあるもの)



6月は食育月間です！

食事から望ましい生活リズムをつくりましょう！



朝ごはんをしっかりと、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切にし、感謝して食べましょう！



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や関心を高めましょう！



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

バランスのとれた食事をしましょう！



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

6月15日～19日は地産地消ウィークです！

下野市産や栃木県産の食材を多く使用した献立になっています。感謝し、味わっていただきましょう。今年度も下野市よりかんぴょうの補助金をいただいています。かんぴょうは和食だけではなく、いろいろな料理に活用できます。

★地場産物かんぴょうを使った料理★

【材料】4人分

かんぴょう	12g	サラダ油	小さじ1と1/2
キャベツ	100g	酢	小さじ1
にんじん	12g	塩	0.8g
コーンまたはきゅうり	40g	こしょう	少々

*分量は大量調理用です。加減して下さい。

かんぴょうのフレンチサラダ

【作り方】

- ① かんぴょうはもどして下ゆでし、2cmに切っておく。
- ② にんじんは千切り、キャベツは短冊切りにする。きゅうりは斜め半月切りにする。
- ③ 野菜をゆでて、しぼり、冷ます。
- ④ 調味料を混ぜ、③とあえる。

18日の給食に出ます