

6月

給食だより



野々市市小学校給食センター

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3年（1928）年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの長い取組です。また、歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があるので、よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。



よく噛んで食べると良いことたくさん！



記憶力を高める



リラックスできる



むし歯を予防する



食べ過ぎを防ぐ



運動能力をフルに発揮できる



表情が豊かになる



歯並びや発音がよくなる



消化吸収をよくする

よく噛んで食べるために
家族みんなで歯を大切にしましょう！



成長期こそカルシウムをしっかりとりましょう！

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗鬆症にならないためにも、子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできないカルシウム貯金！



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

牛乳・乳製品を上手に利用！



カルシウムの吸収率がよい牛乳や乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。

カルシウムは野菜、豆類、海藻、小魚にも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海藻にも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を妨げることが心配されています。また、食塩のとりすぎにもつながりやすいので、利用するときは気を付けましょう。

5月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

5/12 キャベツのスープ…この日のキャベツは「春キャベツ」でした。春キャベツだとお知らせする前から、「今日のキャベツやわらかくておいしい」と違いに気づいている子がたくさんいました！

5/18 オイマヨグラタン…4月はどんな味かな？と探りながら食べていた1年生も「やったー！オイマヨだ！」と嬉しそうに食べていました。

