



給食だより



富山市立水橋西部小学校



あじさいの花が美しい季節になりました。寒暖の差が大きく、体調を崩しやすいため、服装等で調節しながら体調管理に気をつけましょう。

さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。学校給食では、6月を「かみかみ月間」として、かみごたえのある食材を積極的に取り入れた献立を実施します。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



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 
---	--	--	--	---



かむ習慣をつけるには？

★一口30回かむことを意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



今月の献立紹介 ～はりはり和え～



1人前あたり
カルシウム56mg

【材料（4人分）】

- 切干大根 12g
(乾燥状態での重さ)
- 小松菜 1/3束
- 塩 適量

- | | |
|---------|--------|
| ・醤油 | 小さじ1 |
| ・酢 | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ2/3 |
| ・砂糖 | 小さじ2/3 |
| ・白ごま（粒） | 小さじ2 |

【作り方】

- ①切干大根を水で戻し、水気をよく絞ってから、食べやすい長さに切る。
- ②小松菜を少量の塩を加えたお湯で茹で、水にとる。水気をよく絞り、3cm程度に切る。
- ③Aを合わせ、①・②を和える。

切干大根・小松菜・ごまは、カルシウムを多く含む食材です。



丈夫な歯をつくるためには？

毎日おいしくごはんを食べるためには、丈夫な歯が欠かせません。歯の健康を保つために積極的に摂るとよい栄養素について紹介します。

1. カルシウム

歯や骨を強くしてくれる、成長期には欠かせない栄養素です。乳製品や海藻類、骨ごと食べられる小魚類に豊富に含まれています。

2. ビタミンD

カルシウムと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。体内でも作られますが、食品ではきのこや魚に多く含まれています。

これらの栄養素のほかにも、バランスよく食事をとることも大切です。バランスのよい食事を心がけ、健康な歯をつくりましょう。

