



給食だより

今月の食育目標は、「骨や歯を丈夫にしよう」です。歯は、命の源である食べ物の大切な入口です。また、乳歯から生え変わった大人の歯は、一度失ってしまうと元には戻りません。生涯にわたって自分の歯を大切にしていきましょう。また、骨の健康もとても重要です。人の一生のうちで骨量が増えるのは成長期だけです。将来の健康な歯や骨のために、現在の生活を見直してみましょう！

骨や歯を丈夫にする栄養素 カルシウム

カルシウムは、骨や歯を丈夫にする働きのある栄養素です。人の体に最も多く存在するミネラルで、存在するおよそ99%が骨や歯に存在しています。カルシウムは、牛乳や乳製品の他に、小松菜やごま、大豆製品などにも多く含まれています。様々な食材からおいしくカルシウムをとりましょう。

カルシウムを多く含む食材

小松菜	切り干し大根	ししゃも	ちりめんじゃこ	豆腐
チンゲン菜	ごま	丸干しいわし	厚揚げ	牛乳・乳製品
菜の花	ひじき	干しえび	高野豆腐	



よくかむことの効果



しっかり食べたら、しっかり歯みがきも忘れずに！

肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。

よくかんで
食べよう！

～かみかみサラダ～

6月5日の給食にも
登場します！

材料(2人分)	作り方
キャベツ 40g きゅうり 15g にんじん 20g 切り干し大根 20g ツナ 15g マヨネーズ 小さじ1/2 こいくちしょうゆ 大さじ1/2 中華だし(顆粒) 0.6g ごま油 0.6g 白いりごま 2g	① キャベツはざく切り、きゅうり、にんじんは千切りにする。 ② 切った野菜と切り干し大根をさっとゆで、水にとる。 ③ ゆでた野菜の水気をよく絞る。 ④ ③とツナ、調味料を混ぜ合わせて、完成！
	★おすすめポイント★ 切り干し大根の歯ごたえが特徴的なサラダです。お好みで小松菜を入れるとカルシウム量もアップします。シャキシャキ食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう！

