

6月給食だより



令和4年6月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

これから、じめじめした梅雨がやってきます。蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。自分でしっかりと体調管理を行い、元気に過ごしましょう。

かみかみ月間

学校給食では、6月4日のむし歯予防デーにあわせて、6月を「かみかみ月間」としました。かみごたえのある食べ物や歯を丈夫にする栄養素をたくさん取り入れた献立を、7日火曜日に1回実施します。

「かみかみ月間」を機会に、かむことの大切さを知って、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

7日（火）

カルシウムの多い食材

- ごはん・牛乳
- 鶏肉と大豆の味噌がらめ
- こんにゃくの金平
- 団子汁



大豆



高野豆腐



切干大根



小松菜



小魚



ヨーグルト



牛乳

カルシウムで丈夫な体をつくろう！



カルシウムは、歯や骨をつくるために大切な栄養素です。健康で丈夫な体づくりには欠かせませんが、日本人の食事では不足しがちな栄養素でもあります。

そのため給食では、1日に必要なカルシウムの半分をとることができるように献立を工夫しています。

また、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンKは骨の成長を助ける働きがあり、カルシウムと一緒に食べると効果があります。

かんでいいこと！4つのパワー

1 消化を助ける

よくかむと、食べたものが細くなるので、消化されやすくなります。また、消化を助けるだ液も出るようになります。



2 頭の働きがよくなる

食べ物をかむ刺激は、頭の働きをよくしてくれます。頭の働きがよくなると、記憶力や集中力が高まります。



3 むし歯予防

だ液は歯の食べかすを落とす働きがあり、虫歯や他の病気を防いでくれます。

4 筋肉のパワーアップ

ジャンプをする時や足をふんばる時などには、しっかりと奥歯をかみしめると、パワーが出るといわれています。よくかんで、丈夫な歯やあごをつくりましょう。