

# 6月 給食だより

令和6年6月 甘楽町学校給食センター

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。とくにこの時期からは、食中毒の発生が多くなります。しっかり食事、しっかり運動、そして、しっかり睡眠を心がけて、元気にすごしましょう。

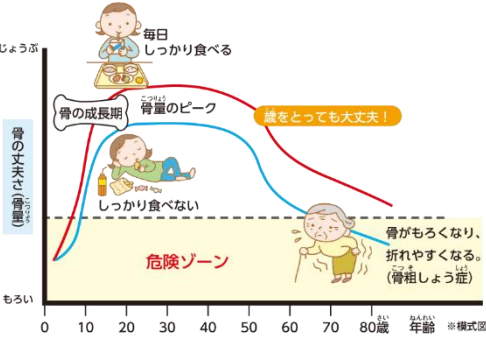
## 給食目標

ほね は けんこう かんが  
骨や歯の健康を考えよう



## カルシウムをとって「貯骨」をしよう！

カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラル（無機質）で、そのうち約99%は骨や歯などに存在しています。残りの約1%のカルシウムは、カルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあります。骨や歯をつくるほか、神経や筋肉のはたらきを正常にしたり、出血の際に血液の凝固を促したりするはたらきもあります。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症を起すリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。



骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大量となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減ってしまいます。ですので、人生の中で10代の今が一番カルシウムをとっておきたい時期なのです。将来の健康づくりのために若いこの時期にカルシウムを意識してとることを「貯骨（ちよこつ）」や「カルシウム貯金」として、しっかりたくわえましょう。

	牛乳 200mL	=		納豆 244g 5パック(1パック約45g)ほど		わかさぎ 50g 6匹ほど		木綿豆腐 (183g) 約1/2丁		ほうれん草 (生) 410g 2把くらい		しらす干し 105g 約1.5カップ
--	----------	---	--	-----------------------------	--	------------------	--	----------------------	--	-------------------------	--	-----------------------

給食では、毎日牛乳が出来ます。それは、牛乳に豊富なカルシウムが含まれているからです。給食に出る牛乳200mLにはカルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4が摂取できます。他の食品で同じ量の220mgのカルシウムをとるとすると上のイラストのようになります。

## よくかんで食べましょう！

消化を助け、食べ過ぎ防止



よくかんで食べ物がより細かくなると、胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの予防にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

歯並びや発声もよくなる



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉がおとろえて歯並びにも影響が出ます。よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯ならびがよいと発声もよくなります。

かみごたえのある

食品もとり入れよう！



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身につけることに役立ちます。

## 6月27日のおはなし給食 「ハンバーグハンバーグ」「こまったさんのハンバーグ」

ハンバーグができるまでを、おいそなイラストと、リズムカルな文章で描いた絵本。

この絵本を読めば、ハンバーグの作り方をマスターできちゃうかも！



出版社：ほるぷ出版  
作：武田美穂

みんな大好きなハンバーグ。ちょっぴりおちょちょい、あわてんぼうのこまったさんが作るすてきなハンバーグって？

作り方がわかりやすく書いてあり、見開きのどのページにも挿絵がついているので、読みやすい本です。



出版社：あかね書房  
作：寺村輝夫 絵：岡本颯

## 給食レシピ

かめばかむほど味がひろがる

## いかくんサラダ

【4人分】

いかのくんせい 20g  
だいこん 輪切りで2cm  
にんじん 1/4本  
きゅうり 1本  
キャベツ 葉2枚程度  
セロリ 2cm程度

作り方

- ① いかのくんせいは、食べやすい大きさに切る。
- ② だいこん、にんじんは皮をむき短冊切り、きゅうりは、長さ3~4cmの短冊切り、キャベツは細切り、セロリは筋をとって短冊切りにする。
- ③ ボール(袋)に調味料を入れ、ドレッシングを作る。
- ④ ③にいかのくんせい、セロリを加えドレッシングと混ぜる。
- ⑤ 切った野菜を加え、さらに混ぜて完成♪

◇◆ドレッシング◆◇

砂糖 小さじ1  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々  
酢 大さじ1  
油 大さじ1

※給食では、すべて加熱しています。  
野菜の種類は、お好みでアレンジしてみてください。

