



# 食育だより



第3号 令和元年6月12日発行 豊郷北小学校

6月は「食育月間」です。「食事のマナー」というと、何を思いうかべますか？一緒に食事をする家族や友達、生産者さんや調理員さんたち、食事作りにかかわった人たちに対する「心づかい」です。マナーを守って食事をする、きっと食事がもっと楽しくなりますよ。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましょう！

### 姿勢を正して！

よい姿勢とは？テーブルと体の間をこぶし一つ分くらい開け、いすにきちんとと腰かけて、背筋をまっすぐのばした状態です。

### 食器をきちんと持って！

茶わんやはしはきちんと持って食べるようにしましょう。食べやすく、見た目も美しく見えます。



### 他人の迷惑にならない！

口に食べ物を入れたまま、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気を付けましょう。

### 感謝の気持ちを忘れないで！

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

## 成長に不可欠なカルシウム

カルシウムは、わたしたちの身体の骨や歯に約99%貯蔵されています。残りの0.9%は細胞内外の体液に、0.1%は血液中に存在しています。

子供の成長にとってカルシウムは、とても大切な栄養素の一つで、歯の生え変わりの時期にカルシウムが不足すると、基礎が十分でない歯ができてしまう可能性があります。成長期に必要なカルシウムは一日平均700mgとなっています。学校給食では、牛乳が毎日出て必要なカルシウムを補給できるようにしていますが、給食だけでは足りない部分をぜひご家庭でも取り入れるようにしてくださいね。

一日に必要なカルシウム 700mg  
給食で摂れるカルシウム 300mg  
お家で摂ってほしいカルシウム 400mg

カルシウム400mg摂るには・・・

例えば

- プロセスチーズ 約65g
- ヨーグルト（無糖） 約330g
- 豆腐 約330g（1丁）



いろいろな種類を毎日摂ることが大切です！継続は力なり！

## 歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している全国統一の歯と口の健康週間です。それにもなつて豊郷地域学校園では、4校共通献立「かみかみメニュー」を実施しました。どれも噛みごたえのあるものやカルシウムが多く入っているメニューとなっています。

「あご疲れた～」や「いつも以上によく噛めた！」など子供たちは固いものに苦戦しながらも楽しんでいる様子でした。

6月4日	6月5日	6月7日
ミルクトースト	鮭ごはん	枝豆ごはん
牛乳	牛乳	牛乳
オムレツ	大豆とじゃこの	酢豚
ごまサラダ	かみかみ揚げ	茎わかめスープ
チリコンカン	かんぴょうのごまあえ	マスカットゼリー
りんごグミ	根菜の煮物	

よく噛むとどんな効果があるの？

- ① 消化促進
- ② 虫歯予防
- ③ 肥満予防
- ④ 頭がよくなる



## 5月分学校給食野菜 産地報告

茨城県	はくさい	ねぎ	徳島県	にんじん
	だいこん		佐賀県	たまねぎ
埼玉県	にんじん	ねぎ	長崎県	じゃがいも
千葉県	キャベツ		栃木県	だいこん
神奈川県	キャベツ		宇都宮	たまねぎ
				もやし

## 地産地消 野菜 きゅうり・アスパラガス

### 給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「きゅうり」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウム共に不検出でした。

