



6月食育だより

【今月の目標】

丈夫な歯や骨をつくろう

令和4年6月 小学生用

カルシウムは、人間の体内で最も多い無機質で、体重の1～2%くらいあるといわれています。そのうちの約99%は歯と骨にあります。丈夫な歯や骨を作るために、たくさんのカルシウムをとることが必要です。



ぎゅうにゅうの牛乳をしっかりと飲もう！



Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることもあるのはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体を作る材料になります。

カルシウム

…丈夫な歯や骨を作るのに欠かせません。

ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康を保ちます。

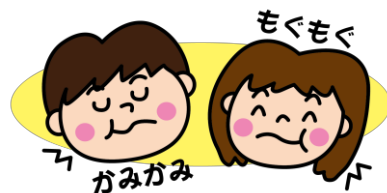
ビタミンB2

…体内でエネルギーを作り出す時に必要です。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、脂肪分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



よくかんで、味わって食べよう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を食べるとき、あまりかまずに飲み込む人はいませんか？また、やわらかいものばかり好んで食べている人はいませんか？

オススメ！ かみかみおやつ

よく噛んで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防にもつながるので体にとって良いことがたくさんあります。



ナッツ類



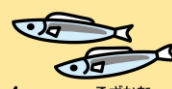
ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ