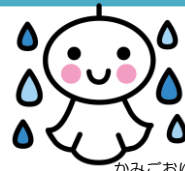


6月

食育だより



かみごおりちょうがっこうきゅうしょく
上郡町学校給食センター

2023年 6月

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、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美しする「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口の健康が大切です。じょうぶで健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

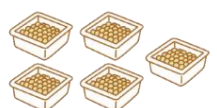
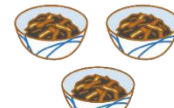


よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------



6月1日は「世界牛乳の白」です。日本でも6月1日を「牛乳の白」、6月を「牛乳月間」としています。牛乳にはカルシウムが豊富にふくまれ、給食に出る牛乳200mlにはカルシウムが約220mgふくまれています。このほか、カルシウムはどんな食品にどれくらいふくまれているのでしょうか？他の食品で220mgのカルシウムをとるとすると下のようになります。



木綿豆腐 (183g) 約1/2丁

ほうれん草(生) 410g 2把くらい

わかさぎ (50g) 6匹きほど

乾燥ひじき (16g) ひじきの煮物 約3ばい分

納豆 (244g) 5パック(1パック約45g)ほど

カルシウムは体内に最も多くふくまれるミネラルで、じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や骨そしょう症を起こ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歳ごろが最大量となり、歳をとるにつれて減っていきます。10代のうちにカルシウムをしっかりとりましょう。牛乳を飲めない人は、代わりに小魚や豆腐、納豆などを積極的に食べるようにしましょう。また、じょうぶな骨をつくるためには、運動も大事です。体を動かして骨をより強くしていきましょう。

た もの しゆん し き せつ あじ
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



きゅうりとズッキーニってなんだか似ていますよね。そんなきゅうりとズッキーニですが、似ているようで、実はちがう野菜です。

きゅうり

ズッキーニ



Q、きゅうりとズッキーニの大きなちがいは？

A、分類がちがいます。

きゅうり : ウリ科 キュウリ属
ズッキーニ : ウリ科 カボチャ属



Q、ちがうところは？

A、花

きゅうり : 3cmの小さい花

ズッキーニ : 6~8cmの花

花も食べることができる



Q、似ているところは？

A、花

黄色の5枚の花が咲かせる

葉

葉はトゲがある

栄養成分

水分、カリウム、リンの順が多い



きゅうりの花

葉・つる

きゅうり : ハート型の葉で、つるがある

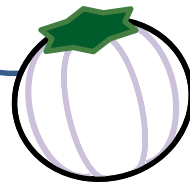
ズッキーニ : 先たんがさけていて、つるがない

色・形

きゅうり : 緑色で細長い形

ズッキーニ : 緑色や黄色、白色

長い形や、丸型、UFO型など



こんげつ ちさんちしょう
●●今月の地産地消●●

<p>かみごおりちよう 上郡町</p>	<p>じゃがいも、アスパラガス、きゅうり、こまつな ズッキーニ、たまねぎ、ミニトマト、にんにく きくらげ、しいたけ、キャベツ、だいこん、葉ねぎ チンゲンサイ、ピーマン、ほうれん草</p>
<p>ひようごけん 兵庫県</p>	<p>もやし、マッシュルーム、れんこん、にんじん、 ちりめんじゃこ、たまご、とり肉、豚肉</p>



毎日の給食を
Instagramで
紹介しています。

