

給食だより

6月号

令和元年 5月 31日
荒川区立第六瑞光小学校
校長 金子 陽子
栄養士 島津 由佳

はじめじめとした梅雨がやってきます。この時期は、細菌の増えやすい状態にあります。給食室では、さらに気を引き締めて、食品衛生に取り組みます。ご家庭におかれましても、十分ご注意ください。食事の前には石鹸を使ってきれいに手洗いしましょう。

今月の目標

時間を守って、よくかんで食べよう！！

みなさんは食べ物を食べるときに何回くらいかんでいますか。1口30回以上かむのがいいといわれています。たくさん噛んで食べると丈夫な歯を育てることができます。

…28、29、30!



かむという動作を見直すと、もっともって体が元気になると思います。ゆっくりたくさん噛んで食べるように心がけましょう。

6月4日はむし歯予防デー



丈夫な歯を作ろう

丈夫な歯を作るためにはその歯を作るための栄養素が必要です。歯の材料となる主な栄養素は「カルシウム」です。カルシウムは、吸収を助けてくれる「ビタミンD」と一緒に取ると、体への吸収率をアップするので、これらを多く含む食品を組み合わせて食べることで効率的にカルシウムをとることができます。

歯も主な材料はカルシウムですが他にもさまざまな栄養素が関わっていますので、バランスよく食べることを心がけて丈夫な歯を作りましょう。また、ビタミンDは太陽にあたることにより体内で作られるので元気に外で遊びましょう。



BOOKメニュー

平成30年度に4年生が図書館にある本の内容からイメージして1人1つずつ給食に出せるように工夫してメニューを考えました。毎月一回ずつBOOKメニューが登場します。お楽しみに！！

第2弾 5月22日(水) 齋藤 光さん (新5年)

野さいたっぷりしょうゆラーメン ジャーマンポテト パイナップル 牛乳



「かいけつゾロリあついでラーメンたいけつ」を読んで考えたそうです。野菜のたっぷり入ったしょうゆラーメンが給食に登場しました。