

# 給食だより



令和8年度6月号  
福島市中央学校給食センター

6月4日から10日までの1週間は、「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、歯と口が健康でなければなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

## 今月の目標 よくかんで食べよう

 **よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！**



よくかんで、**味わって** 食べよう！ 

**オススメ！  
かみかみおやつ**

よくかんで食べると、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、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとってよいことがたくさんあります。黙らかいものばかりではなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

## よくかんで食べるためには



はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と、いっしょに口の中のを流し込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。



# 《カルシウムを多く含む食品をとろう》

**カルシウム**

じょうぶな骨や歯をつくる栄養素  
精神を安定させ、筋肉ののびちぢみ  
もコントロールする

カルシウムが不足すると

イライラ

- 骨や歯がもろくなる
- 大人になったとき骨がスカスカになってしまう
- 気持ちが安定せずイライラする

## カルシウムをとるためには・・・

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。  
食事やおやつに意識して取り入れましょう。

**カルシウムの多い食品**

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、ごま、小松菜、切干し大根、ひじき、豆腐、干しえび

ビタミンDと一緒にとることで、  
カルシウムの吸収率が高まります。



(ビタミンDは、日光をあびることにより体内で合成されます。)

## ◎ かみかみレシピの紹介 (Aコース6/2、Bコース6/3)

### 【たくあんあえ(4人分)】

- ・ほうれん草 40g
- ・もやし 120g
- ・たくあん漬 30g
- ・かつおぶし 4g
- ・いりごま 小さじ1
- ・だししょうゆ 小さじ2

### 作り方

- ① ほうれん草ともやしをゆでて、冷ましておく。
- ② ほうれん草は、3cm幅に切る。
- ③ たくあんは、千切りにする。
- ④ すべての材料を和えてできあがり。

※もやしを大豆もやしに変えると、さらにかみごたえがアップします。

