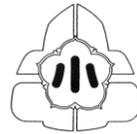


ランチタイム



令和6年度
石橋北小学校
給食だより
7月15日



梅雨明けが待たれる季節になりました。夏本番の暑さももうすぐです。暑い日が続くと、食欲がなくなったり、満身に眠れずに体がだるくなったりします。夏を元気に乗り切るために、早寝早起きを心がけ、主食・主菜・副菜がそろった栄養のバランスの良い食事がとれるようにしましょう。

今月の目標 **なんでも食べよう**



かみかみで健康に

丈夫な歯をつくるためにカルシウムが大切です。カルシウムはどんな働きやどんな食品にどれくらい入っているのか見ていきましょう。

【カルシウムのおもな働きを知ろう】

- 丈夫な骨や歯をつくる。
- 血液をかためる。
- 筋肉や心臓を動かしてくれる。

体の中のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれているほか、血液などにも含まれていて私たちの体にとっても大切な栄養素です。

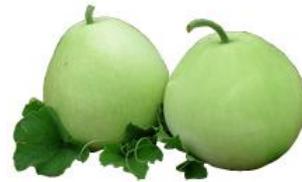
【どのくらい入っている？カルシウム】

みなさんが1日に必要なカルシウムの量は700mgです。給食では牛乳や食品から350mgのカルシウムがとれるよう考えています。残り半分の350mgを朝食や夕食で取り入れようとしてください。

牛乳 200ml カルシウム 227mg 	チーズ 25g カルシウム 158mg 	ヨーグルト 100g カルシウム 120mg 	ちりめんじゃこ 10g カルシウム 52mg 
もめん豆腐 1/4丁 100g カルシウム 120mg 	納豆 1パック 50g カルシウム 45mg 	こまつな(生) 80g カルシウム 136mg 	ひじき(乾燥) 5g カルシウム 70mg 

《かんぴょう日本一！》

栃木県は、かんぴょうの生産が日本一です。かんぴょうは、夕顔の実である「ふくべ」を細長くむいて乾燥させたものです。18日(木)のしもつけいっぱいdayの給食には、下野市産のかんぴょうが使われます。生のふくべを食べられるのは、収穫時期である7月ごろだけです。スープに入っているふくべとあえ物のかんぴょうの両方の味や食感を楽しんでください。



夕顔の実「ふくべ」



ほしたあとのかんぴょう

《夏こそ色鮮やかな野菜を》

夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤーなどたくさんあります。夏はまさに野菜の季節です。夏が旬の野菜には、ビタミンCやカロテンが多く含まれていて、夏の強い日差しに負けないようにしてくれます。食欲が低下して体力の落ちる夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう。

☆食育クイズ☆

暑い日、外に置いた飲みかけのペットボトルを飲んだら食中毒になる

ことがある？①、②、③から。選びましょう。

- ① 口の中の細菌が容器の中で多くなり、食中毒になることがある。
- ② 自分が飲んだだけだから、食中毒にならない。
- ③ 太陽エネルギーで殺菌されるので、食中毒にはならない。



こたえ

① ペットボトルに直接口をつけて飲むと、飲み物の中に、口の中の菌が入りこみます。直接口をつけた飲みかけの飲み物は、温度が上がると急激に細菌が増えて、食中毒をおこすこともあるので危険です。