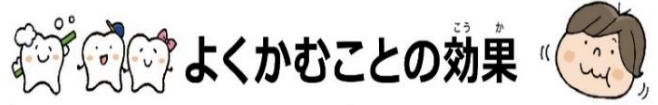


給食だより



下野市立石橋小学校

6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。	

～歯を丈夫にする栄養素～

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯を作るためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、ビタミン類など、多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養をとって、丈夫な歯をつくりましょう。

カルシウムが多い食べ物



カルシウムの吸収を高めるビタミンDの多い食べ物



★給食にかみかみメニューが出ます★

【材料】4人分 *分量は大量調理用です。加減して下さい。

たくあん	32g	しょうゆ	小さじ1
もやし	120g	白いりごま	少々
にんじん	20g		
きゅうり	40g		
まぐろ系削り(又は、かつおぶし)	2g		

もやしときゅうりのたくあん和え

【作り方】

- ① ごまを煎り、冷ます。(省略しても大丈夫です)
- ② にんじん、たくあんは、千切りにする。
- ③ きゅうりは、ななめ千切りにする。
- ④ にんじん、もやし、きゅうりをゆでて、冷ます。
- ⑤ ④にたくあん、ごま、調味料を混ぜる。

6月は食育月間です!

かぞく
家族みんなで
マナーを守った
食事をしましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスのとれた食事を
しましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

お知らせ

令和6年度、下野市より米代、かんぴょうの補助金をいただいています。