

給食・食育だより



西宮市立高木小学校

6月の^{きせつ}こんだて^{こんだて}びょうから

◆季節の献立◆

おうちのひとといっしょに読みましょう。



5日(木)きすのてんぷら 《^{きせつ}季節の^{さかな}魚》



はる お なつ しゅん さかな し ぼうぶん すく あじ さかな
春の終わってから夏が旬の魚です。脂肪分が少なく、あっさりした味の魚です。

17日(火)いわしのかばやき 《^{きせつ}季節の^{さかな}魚》



が がつ が がつ しゅん し き のう はたら かっせい
6月から8月がごろが旬でおいしい時期とされています。脳の働きを活性化
D H A や血液をさらさらにするE P Aが多くふくまれています。

30日(月)たこめし

ひょう ご けん るい きょかくりょう ぜんこく い あわじしま こうべ あこう みずあ
兵庫県のタコ類の漁獲量は全国で2位。淡路島と神戸から赤穂あたりにかけて水揚げさ
れるマダコは6月から8月に最盛期をむかえます。この時期のタコは身の弾力が増し、あ
まみがあるのが特徴です。



◆リザーブ給食◆ 12日(木)和菓子^{わ が し}を味わおう!

364人



わらびもち
を予約した人

高木小学校
656人

292人



みずまんじゅう
を予約した人

リザーブ給食は前もって選んで予約
した献立を食べます。
今回は6/16が和菓子の日ということで、
「みずまんじゅう」と「わらびもち」のリザー
ブ給食です。

※3年生はこの日は校外学習のため給食
はありません。



給食には、^{きゅうしよく}どうして^{ぎゅうにゅう}牛乳^でが出るの?



せいちょう き とく しゅうよう おお ふく ほね は ざい
成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材
料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減
少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な
骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。

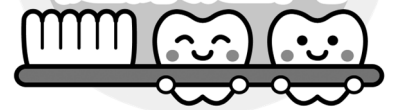


ゆっくりよくかんで食べていますか？

食べることは食べ物を口に運び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。「よくかむこと」はからだにとってどんな良いことがあるのでしょうか。この1週間をきっかけによくかんで食べることを意識してもらいたいと思います。

6/4~6/10

歯と口の健康週間



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収をよくする
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

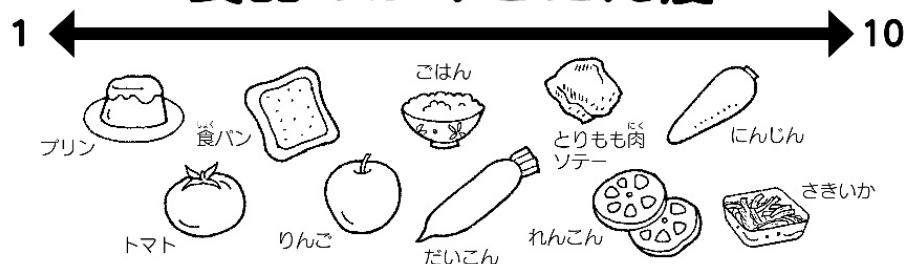


かむ習慣をつけるには？



<u>口いっぱい</u>に物を<u>つめこま</u>ない ひとくちに入れる量を少なくし、かむ回数を増やしましょう。口の中をいっぱいにすることはマナーとしても良くない食べ方です。	<u>飲み物や汁物で</u><u>なが</u> <u>流しこま</u>ない 飲み物や汁物でながしこまない。飲み込めない人はよくかんでいない可能性があります。	<u>かみごたえのあるものを</u><u>た</u> <u>食べま</u>しょう 食材を切る大きさを大きくすることでもかむ力をつけられます。 4日(水) あじつけござかな ほねごと食べられるので、カルシウムの補給に最適です。
--	--	--

食品のかみごたえ度



飲みこむ前に
あと5回
かみましょう！



ひとくち30回がめやすです！

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)