

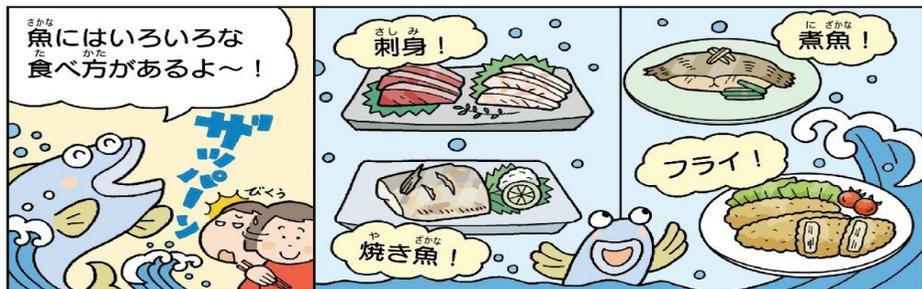
きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月2日(月)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月3日(火)



さかな せいちょうき からだ つく えいよう  
魚には、成長期の体を作る栄養がいっぱい！  
りょうしつ しつ からだ つく  
良質なたんぱく質やカルシウムなどの体を作るのに必要な栄養素が含まれています。今日はぶりを甘辛いたれにつけて照り焼きにしました。



きょう まめ はい  
今日は豆がたくさん入ったスープ「ポークビーンズ」です。給食ではいろいろな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維が多いです。今日は4種類の豆が入っています。よく噛んで食べましょう。



おお のうひん  
大きなバナナが納品されました。  
すこ くち た  
少しずつ口に入れて食べましょう！



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月4日(水)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月5日(木)



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。  
給食では、歯や骨にいい食べ物やよく噛むメニューを入れました。  
今日はサラダに、いりこを入れています。  
かめばかむほど味のでる食材です。  
よく噛んで食べましょう。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

<p>食物本来の味を十分に味わうことができる</p> <p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>	<p>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ</p> <p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p>	<p>だ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p> <p>脳が活性化し、精神を安定させる</p>
---	--	--

きょう きゅうしょく  
今日の給食 6月6日(金)



きょう今日は「マーボーナスあつあげいりです」です。  
ナスは味がしみこみやすく組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。ごはんが進む味付けで、そのまま食べても、マーボー丼にしてもよいですね。



# カルシウム〇×クイズ



カルシウムは、みなさんの成長にとってとても大切な栄養素です。  
クイズに〇か×かで答えてみましょう。

- Q1** カルシウムは骨や歯などの材料になる。
- Q2** カルシウムは人間のからだの中でつくりだすことができる。
- Q3** 子どものころにカルシウムをとれば、大人になってからとらなくてもいい。
- Q4** 牛乳が毎日給食に出るのは、カルシウムがたくさん入っているからである。
- Q5** ししゃもとウインナーでは、ししゃもの方がたくさんカルシウムがとれる。
- Q6** ほうれん草と小松菜では、ほうれん草の方がたくさんカルシウムがとれる。
- Q7** じょうぶな骨や歯をつくるためには、カルシウムだけをたくさんとればよい。

## こたえ

Q1=〇 Q2=×(食べ物からとらなければならぬ) Q3=× Q4=〇(牛乳にはカルシウムが吸収しやすい形で含まれている) Q5=〇(ししゃも・焼き100グラム=360ミリグラム>ウインナー100グラム=6ミリグラム) Q6=×(ほうれん草・ゆで100グラム=69ミリグラム<小松菜・ゆで100グラム=150ミリグラム) Q7=×(バランスのよい食事と適度な運動が必要)

