



きゅうしょく 給食だより

(毎月19日は食育の日)



平成29年
6月号
(おうちの一とよんでね)

太田市立休泊小学校

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

休泊小の今月の目標は、「じょうぶな歯をつくらう!」です。

じょうぶな歯をつくらう!



カルシウムを多くふくむ食品



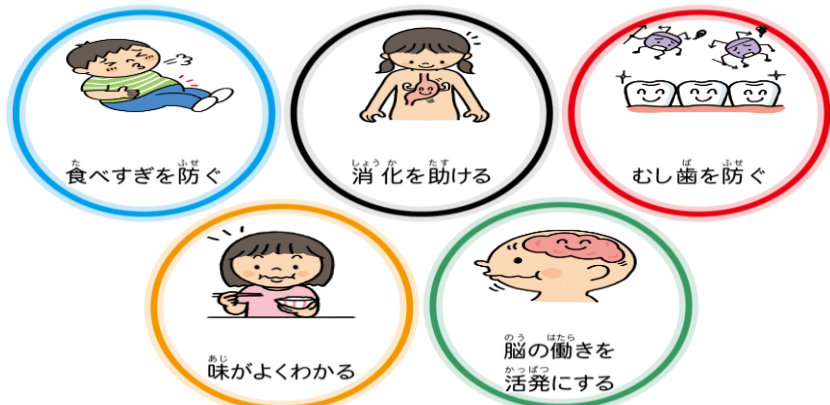
6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。丈夫な歯をつくるためには「カルシウム」は欠かせません。多くふくまれている食べ物を知り、食事にもとりいれていきましょう。



よくかんで食べよう!

よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります



もぐもぐモグモグ、よくかんで♪

- * ひと口15~30回かみ、ゆっくり食べる。
- * 汁やお茶などで流し込まない。
- * 本やテレビなど見ながら食べない。



学校給食で摂取できるのは子供達が一日に必要な栄養量の約1/3です。しかし成長期に必要なカルシウムにおいては、摂取量の1/2の基準となっております。家庭でも意識して食事の仲間に入れて下さい。野菜にもたくさんのカルシウムが含まれます。野菜も取って下さい。

お知らせ (太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より)

太田市では放射性物質測定検査を行っています。太田市立休泊小学校の5月9日の給食(献立名:ごはん 麻婆豆腐 ナムル)は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。

(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)