

# きゅうしょくだより 6月



令和8年(2026年) 5月29日 藤野小学校 簾舞小学校 給食便り

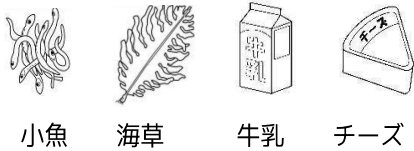
6月4日から10日は、歯と口の衛生週間です。丈夫できれいな歯を作るためには、歯の磨き方や食生活の習慣、カルシウムなどの栄養バランスのほかに、「噛む」ことも大切です。

## じょうぶ つく 丈夫な歯を作ろう！



丈夫な歯を作るためには、カルシウムの他に、ビタミンA・ビタミンC・たんぱく質も摂るように心がけましょう。

<カルシウムを多く含む食品>

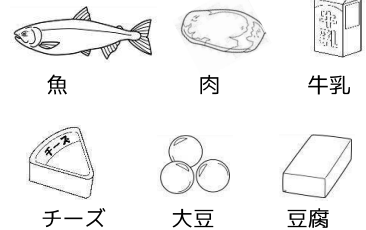


小魚 海草 牛乳 チーズ

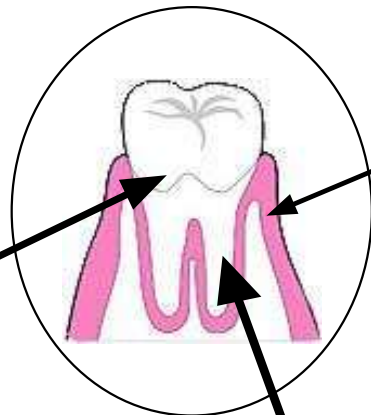
歯肉・はぐき

たんぱく質が歯の土台の材料になる。

<たんぱく質を多く含む食品>



魚 肉 牛乳  
チーズ 大豆 豆腐



象牙質

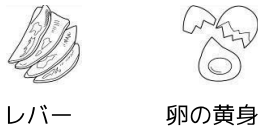
エナメル質

歯の中で一番硬い。カルシウムとビタミンAがエナメル質の素を作る。

<ビタミンAを多く含む食品>



にんじん ほうれん草 バター



レバー 卵の黄身

カルシウムとビタミンCが象牙質の素を作る。

<ビタミンCを多く含む食品>



キャベツ ピーマン みかん レモン いちご

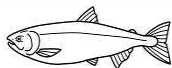
## 4日は『カミカミ給食』です！



メニュー：

牛乳  
ごはん  
とうふのオイスターソース煮  
いわしのカリカリフライ

★この献立のカルシウムの量は、443mgです。  
牛乳と豆腐といわしのカリカリフライに、多く含まれます。



6月4日は、カルシウムを多く含む献立です。よくかんで食べましょうね。

カルシウムは、干ししいたけなどに含まれるビタミンDと一緒に食べ、日中に日の光を浴びて運動することで、体の中に取り込むことができます。

強い歯を作るために、食事や生活の中で工夫してみましょう。

