

# No. 2 給食たより

のほりとしょうがっこう  
登戸小学校

れいわ ねん がつこう  
令和8年6月号



日中の気温が25℃をこえる日が多くなってきましたが、そろそろ梅雨入りも気になる頃ですね。これからの時季は食中毒が発生しやすいため、給食室でもより一層衛生に気をつけながら日々の業務に取り組んでいきます。

また、6月は食育月間で、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

## 骨や歯を健康に！カルシウムパワー！



カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るための大切な栄養素です。骨は、カルシウムの貯蔵庫と言われるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。そのため、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。

カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、小松菜やチンゲン菜などの野菜です。

食事からしっかりとるようにしましょう。

## ◆6月の給食についてのお知らせ◆

### ○新しい献立

「小松菜とひじきのふりかけ」 成長期に必要な鉄分とカルシウムが豊富なふりかけです。

「切り干し大根とわかめのサラダ」 噛みごたえのある食品を多く使用します。よく噛むこと、食感を意識しながら食べることができます。

「たまねぎドレッシング」 粗くみじん切りにしたたまねぎを炒めて作る、手作りのドレッシングです。

### ○給食で使う季節の食品

さやいんげん えだ豆 キャベツ きゅうり 新じゃが芋 ズッキーニ トマト  
にんにく ピーマン あじ メロン