

# 6月給食だより

令和6年5月31日

No.2

川崎市立浅田小学校



## 6月の献立について



### ① 行事食について

・「ごはん、牛乳、ちくわの磯辺揚げ、五目きんぴら、わかめスープ」  
6月4日(火)実施の「歯と口の健康週間」の献立です。よくかんで食べられるように、かみごたえのある食品を取り入れました。

・「ごはん、牛乳、かつおのたた揚げ、梅きゅうり、お祝いすまし汁、かわさきそだちのなしゼリー」  
6月28日(金)実施の「川崎市 市制100周年 お祝い」の献立です。

### ② 新献立について

6月18日(火)「野菜入りスタミナ丼」、6月20日(木)「生揚げのスープ」

## 栄養たっぷりの

## 牛乳について知ろう!

**たんぱく質:** 筋肉や髪など、体をつくる。

**カルシウム:** 骨や歯を強くする。

**ビタミンA:** 目や皮ふの粘膜を健康に保つ。

**ビタミンB2:** 体の代謝を助ける。

★牛乳には、成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。

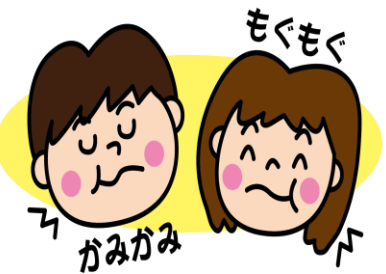
ぜひ積極的に牛乳を飲みましょう!

## 牛乳の日



海外の農業機関や、日本の酪農乳業協会は6月を「牛乳月間」、6月1日を「牛乳の日」と決めました。この期間は牛乳や乳製品の良さを見直すだけでなく、酪農や乳業に関する理解を深める期間となっています。

## よくかんで、味わって食べよう!



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまらずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の

味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

## かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

