

だんだんと日差しが強くなり、暑くなってきました。こまめな水分補給はもちろん、しっかりと食事や睡眠をとり熱中症対策を心がけましょう。6月は「食育月間」です。特別な活動をしなくても、日ごろの食事を振り返ることが健全な食生活を実践できる力を育みます。ぜひ意識してみてください。

めざ しよくいくりよく
目指せ食育力
UP!

しよくいく
食育クイズ

1. 6月4日から10日は、「歯と〇〇の健康週間」です。 〇〇に当てはまる言葉は？ ① ☐ ② 骨 ③ 筋肉	2. 川崎市内で生産されたのうさんぶつ ほうしやう 農産物の総称は？ ① かわさきっこ ② かわさきそだち ③ かわさきーず	3. ししゃもを漢字で表すと？ ① 柳葉魚 ② 秋刀魚 ③ 旗魚
4. 川崎市の中学校給食の1食平均でとれる野菜の量は？ ① 70g ② 100g ③ 125g	5. カルシウムの必要量が一番多くなる時期は？ ① 1～2歳 ② 12～14歳 ③ 65～74歳	6. ジュリエンヌスープのジュリエンヌの意味は？ ① 野菜たっぷり ② コンソメ味 ③ 千切り

歯と骨を健康に保つためにカルシウムをしっかりとろう！

成長期は、骨の形成が活発な時期なので、カルシウムをととても多く必要としています。しかし、家庭での食事だけでは不足しがちな現状があります。文部科学省が策定している「学校給食摂取基準」では、家庭で不足が考えられる分のカルシウムを給食で補うよう、一日の必要量（日本人の食事摂取基準の推奨量）の50%を給食で摂取することとなっています。そのため、カルシウムの量が多く体内への吸収がよい牛乳を給食で提供しています。

ぎゅうにゅういっほんぶん
牛乳一本分（200ml）の
カルシウムを他の食品で
とろうとすると…

ひやっこ 2皿

こまつな 小松菜のお浸し 2皿

なっとう 5パック

ししゃも 4匹

クイズ解答

- ①口 令和8年度 歯と口の健康週間の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。
- ②かわさきそだち 公募により決定した名称です。PRキャラクター「菜果ちゃん」は、川崎市内でとれる様々な農産物を頭にのせた妖精です。
- ①柳葉魚 ②は秋刀魚、③は旗魚です。
- ③125g 野菜の一日の摂取量の目安は350gです。
- ②12～14歳 中学生は身長や体重の増加が著しい時期のため、カルシウムの必要量が多くなります。
- ③千切り ジュリエンヌはフランス語です。