

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは、生きるために
 欠かすことができません。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。
 ご家庭でも「食」について話し合ってみましょう。

◆骨や歯をじょうぶにしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、今月の給食には、骨や歯をつくるものになる
 「カルシウム」の多い食べ物や、かみごたえのある献立を取り入れています。

◎よくかむと良いことがたくさん！

肥満予防になる



脳を活性化する



消化・吸収を助ける



おし歯予防になる



◎カルシウムが多い食べ物



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



小魚



小松菜などの青菜



海そう

★煮干しと大豆の揚げ煮★

【材料（4人分）】

- ・煮干し…20g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・みりん…小さじ1/2
- ・水…小さじ1強
- ・大豆…40g
- ・揚げ油…適量
- ・塩…少々

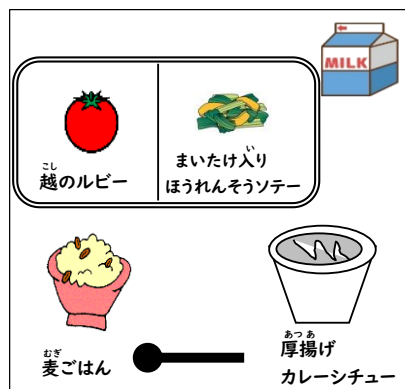
《作り方》

大豆は一晩水につけておく。

- ① 煮干しをから煎りする。
- ② 大豆にでんぷんをつけて揚げる。
- ③ 調味料と水を合わせ、煮立たせる。
- ④ ③の調味料の中へ①と②を入れて混ぜ合わせたらできあがり。

骨や歯をじょうぶにするレシピ

福いいネ！ランチ 19日（木）



○厚揚げカレーシチュー

みなさんが大好きなカレーに福井県民がよく食べている「厚揚げ」を入れました。
 カレーの味が染みた厚揚げは、食べ応えが増えてごはんとの相性もばっちりです。

○まいたけ入りほうれんそうソテー

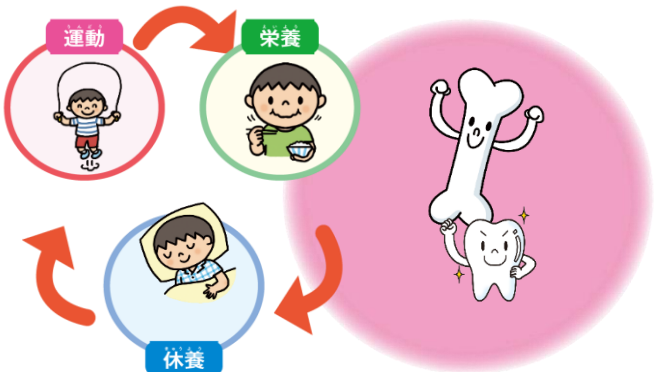
福井市産の「ほうれんそう」と福井県産の「九頭竜まいたけ」を使ったソテーです。「九頭竜まいたけ」は大野市のきれいな水と空気で育ったきのこで、豊かな味わいと香りが特徴です。



👁️ 今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。 ※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
ほうれんそう	福井市	越のルビー	福井県	だいこん	岐阜県	たまねぎ	兵庫県
さつまいも	福井県	ごぼう	青森県	もやし	岐阜県	しょうが	高知県
にんじん	福井県	にんにく	青森県	えだまめ	岐阜県	にら	高知県
ねぎ	福井県	キャベツ	茨城県	セロリ	静岡県	ピーマン	高知県
まいたけ	福井県	パセリ	長野県	チンゲンサイ	静岡県	じゃがいも	長崎県
きゅうり	福井県	えのきたけ	長野県	パプリカ（赤）	静岡県	かぼちゃ	長崎県
トマト	福井県	エリンギ	長野県	パプリカ（黄）	静岡県	切干しだいこん	宮崎県
なす	福井県	ぶなしめじ	長野県	みつば	愛知県		

骨や歯をじょうぶにしよう



*運動→栄養→休養のくり返しがじょうぶな骨をつくれます。

とりすぎに注意したいもの

かこうしょくひん
加工食品・
インスタ食品



とりすぎると体内のカルシウム不足を引き起こす
原因になります。

積極的にとりたいもの



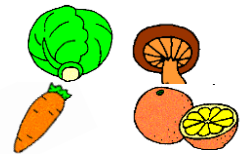
カルシウム

(牛乳・乳製品、大豆製品、海そう、小魚、こまつな など)



たんぱく質

(肉、魚、卵など)



ビタミン

(野菜、きのこ、果物)

○骨や歯をじょうぶにするポイント：よくかんで食べる！

よくかむと、つばがたくさん出てきて、消化・吸収を助けてくれます。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆骨や歯をじょうぶにする食べ物はどれでしょう。当てはまる食べ物に○を付けましょう。
また、それらの食べ物に多くふくまれる栄養素は何でしょう。



ぎゅうにゅう
()



だいず
()



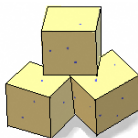
にぼし
()



こまつな
()



あぶらあげ
()



こおり豆腐
()



ひじき
()



ごま
()



ヨーグルト
()

ほねや歯をつくるもとになる栄養素

