

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

食事をおいしく食べて健康な体を作るには、  
歯と口が健康でなくてはなりません。  
よく噛んで食べることで、肥満予防や  
むし歯予防になるなど、体に良い働きが  
たくさんあります。

# 6月の給食だより

10代のうちにカルシウム貯金をしよう

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると  
将来骨がもろくなる骨粗しょう症に  
なりやすくなります。  
骨量は10代で増加し、20歳前後に  
ピークになります。



そのため、10代のうちに骨密度を高めて  
カルシウム貯金をすることが大切です。  
カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素  
です。意識してとるようにしましょう。

か  
噛むことの  
こうよう  
効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が  
多かったといわれています。噛む回数は、なんと現代の  
食事の約6倍だったそうです。噛むことの効用は  
「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう。



## カルシウムが多く含まれる食べ物

- ぎゅうにゅう 牛乳
- ヨーグルト
- こざかな 小魚
- こまつな 小松菜

カルシウムは、  
牛乳・乳製品や小魚、  
青菜などに多く含まれています。

食後の歯磨きも  
忘れずに

ひ 肥満予防  
み 味覚の発達  
こ 言葉の発音はつきり  
ぜ 全力投球  
の 脳の発達  
いー 胃腸快調  
が がん予防  
は 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## 6月の栄養価

学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約1/3の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、  
およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせて献立を作成しています。

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	V. A μgRAE	V. B1 mg	V. B2 mg	V. C mg	食物繊維 g
6月分 平均摂取量	634	16%	28%	333	76	2.8	3.0	318	0.54	0.55	20	3.6
小(中学年)	753	15%	26%	351	87	3.4	3.5	365	0.67	0.61	23	4.5
中学校	650	13~20%	26%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
小(8~9歳)	830	20~30%	26%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上
中学校												

平均摂取量は、  
1ヶ月間の平均で  
基準量になるように  
努めています。

## 6月の小おかずより

### 加工品の原材料表にみて

給食センターでは、四條畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で  
調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。  
食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。  
ご質問などがありましたら、給食センターまでお問い合わせください。

3日(月) ちくわの赤しそ揚げ(ちくわ)	7日(金) 焼きイカ	10日(月) れんこんのせかレーミンチフライ
イトヨリすり身・発酵調味料・砂糖・食塩・加工でん粉	イカ・醤油・砂糖・みりん風調味料・水	豚肉・れんこん・玉ねぎ・鶏肉・でん粉・食塩・カレー粉・砂糖・こしょう (衣)パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・植物油・食塩・水
11日(火) ほうれん草オムレツ	12日(水) イワシのおかか煮	14日(金) キャベツ入り鶏つくね
鶏卵・ほうれん草・昆布だし・でん粉・砂糖・食塩・植物油	イワシ・白だし・醤油・カツオ節・砂糖・生姜・でん粉・水	キャベツ・鶏肉・豚脂・砂糖・発酵調味料・食塩・カツオ節・生姜・酵母エキス・香辛料 (つなぎ)でん粉・えんどう豆たん白
17日(月) サバ昆布醤油干し	19日(水) ポーク焼売	21日(金) 揚げ餃子
サバ・醤油・砂糖・みりん風調味料・昆布つゆ・水	豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・生姜ペースト (調味料)砂糖・食塩・酵母エキス・ポークエキス・香辛料 (皮)小麦粉・還元水あめ・水	キャベツ・豚肉・玉ねぎ・豚骨・粒状大豆たん白・醤油・ごま油・砂糖・食塩・たん白加水分解物・にんにく・水 (皮)小麦粉・グルテン・食塩・水
24日(月) サワラ生姜醤油漬	26日(水) ホタテフライ	27日(木) 野菜入り玉子焼き
サワラ・醤油・みりん風調味料・砂糖・酒・国産おろし生姜	ホタテ・パン粉・小麦粉・でん粉・植物油性たん白・植物油・食塩・こしょう・水	けいらん・砂糖・玉ねぎ・人参・発酵みりん・醤油・こくもつず・でん粉・ほうれん草・食塩・水・菜種油