

2026年

6月

## 給食だより



気温が上がり、汗ばむ日が増えてきました。

これから夏にかけて温度、湿度が高くなりますので体調を崩さないように気をつけましょう。

また、この時季から細菌性の食中毒が発生しやすくなります。

食べ物の管理や手洗いをしっかり行い、食中毒にならないように気をつけましょう。



## 歯を強くする栄養

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

美味しく食事をして、体に栄養を取り込むには健康な「歯」が必要です。

健康な歯を維持するためには、「歯磨き」と「歯を強くする栄養を摂る」ことが大切です。

また、食べ物をよく噛んで食べることも健康づくりには大切です。



この週は、給食にも咀嚼をきたえるためのカミカミメニューや、歯を強くするために必要な栄養素を多く含む食品を取り入れています。

ご家庭でも歯の健康を意識した食材選びをしてみましょう。

### カルシウム

骨や歯を形成し丈夫に整えます。

(例：牛乳、チーズ、ヨーグルト、納豆、煮干し、小松菜)

### マグネシウム

カルシウムと一緒に歯の形成に関わります。

(例：豆腐、海藻、ごま)

### ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨や歯の形成をサポートします。

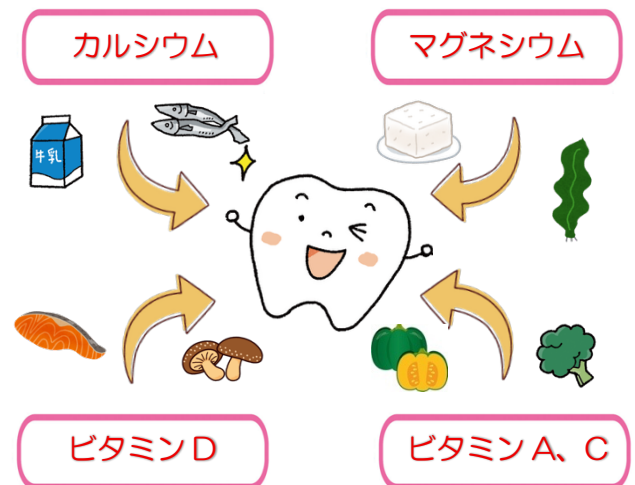
(例：きのこ、卵、鮭、しらす)

### ビタミンA、C

ビタミンAは歯のエナメル質を強化し、ビタミンCは象牙質※の形成を支えます。

※象牙質とは、歯のエナメル質の内側にある組織です。

(例：ビタミンA：レバー、人参、南瓜　　ビタミンC：ブロッコリー、芋類、キウイ)



## 今月のおすすめ食材



胡瓜は約95%が水分で低カロリーのため、栄養が少ないと思われがちですが、カリウムやビタミンK、食物繊維などが含まれています。

むくみの解消や骨を丈夫する働き、お腹の調子を整える効果が期待できます。豊富な水分で体を内側から冷やしてくれる、夏にぴったりの野菜です。

毎月19日は、「食育の日」です。  
旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

## バンバンジーサラダ

Let's Cook



<材料>大人4人分

- ・鶏ささみ肉：100g
- ・胡瓜：150g
- ・もやし：100g
- ・トマト：100g
- ・ごまドレッシング：40g
- ・白ごま：少々



<作り方>

- ① 鶏ささみ肉は茹でて、細かくさきます。
- ② 胡瓜は千切りにし、トマトはいちょう切り又は、角切りにします。
- ③ もやしは茹でて、水気を切ります。
- ④ ボールに①～③とドレッシングを入れ和えます。
- ⑤ お皿に盛り付け、白ごまをかけて完成です。