

# 6月給食だより

【令和6年6月号】  
栃木市立寺尾小学校  
給食共同調理場

6月に入り梅雨の季節となりました。外での活動も制限されてしまいがちですが、子供たちには「雨二も負ケズ」、元気いっぱい過ごしてほしいですね。



## かむって、こんなにすばらしい (>w<)/



きおくりよく たか  
記憶力を高める!



ば よぼう  
むし歯を予防する!



はなら はつせい  
歯並びや発声がよくなる!



ひょうじょう ゆた  
表情が豊かになる!



しょうか きゅうじゅう  
消化・吸収をよくする!



うんどうのうりよく  
運動能力を  
フルに発揮できる!



リラックスできる!



たす 食べ過ぎを防ぐ!

よくかんで食べるとたべものの栄養が吸収されやすくなるだけでなく、  
体や心にいいことがたくさんあります

## ひとよ 人を良くする「食」～食育月間に寄せて～



6月は食育月間です。「食」という漢字をよく  
見ると、「人をよくする」と読めます。



現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。それぞれの「食」を見直しの大切さについてもあらためて考えてみましょう。



## とち介ランチでとちぎ市を食べよう!

今年も栃木市の農産物を使った給食「とちすけランチ」を実施します。6月は、ご飯、市産ぶた肉の新生姜焼き、にらのナムル、トマトと卵のスープ、牛乳の献立です。この中に地場産物がいくつ隠れているかな。



こめ



ぶた肉



トマト



宮ねぎ



黒大豆(えだまめ)



にら



いちご



ぶどう



もやし



牛肉



ひめきゅうり



栃木市では、お米をはじめ、麦、豆、野菜、くだものなど多くの農作物が作られているほか、ぶた肉や牛肉などの畜産も盛んです。とちぎのうまいもん、ぜひおぼえてね!

## 牛乳の木

### カルシウム、成長期こそしっかりとって!

体がしっかり成長するため、また将来、骨そしょう症にならないようにするためにも子どもの時に食事からカルシウムを十分とっておくことが大切です。牛乳・乳製品を上手に利用して、カルシウム貯金をしておきましょう。



## ショクイヌ

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q 牛乳のウソ・ホント 次のもんだいのうち本当はどれでしょう。



- わたしたちの飲んでいる牛乳はオスとメスの牛の乳から作られる
- コーヒー牛乳はコーヒーを飲んだ牛から絞った牛乳である
- 牛乳を1本飲むだけで、子どもが1日に必要なカルシウムの1/4がとれる。

答え

③