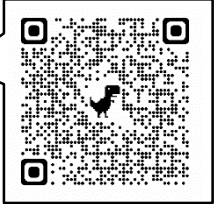


6月 給食だより

令和6年6月4日
北区立王子第三小学校


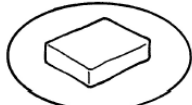






毎日、HPに給食写真アップ中!



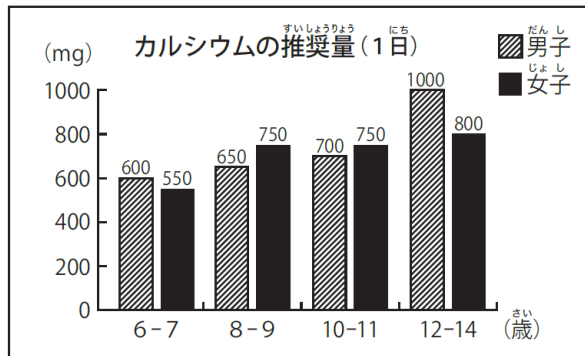
～カルシウムで丈夫な歯に～

6月4日～10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。歯科疾患を予防し、歯の健康寿命を延ばすためには、歯のもとになるカルシウムという栄養が大切です。食事の面から健康な歯を維持しましょう。

●カルシウムの多い食材●

 牛乳 200mL カルシウム227mg	 プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	 ヨーグルト 100g カルシウム120mg	 ちりめんじゃこ 10g カルシウム52mg
 もめん豆腐 1/4丁100g カルシウム120mg	 納豆 1パック50g カルシウム45mg	 こまつな(生) 80g カルシウム136mg	 ひじき(乾燥) 5g カルシウム70mg

体内のカルシウムの99%が骨や歯に含まれています。カルシウムは、筋肉の収縮や成長ホルモンの分泌などにも必要な栄養素であり、カルシウムが不足すると骨や歯のカルシウムが分解されてしまいます。そのため、成長期の子どもには十分なカルシウムが必要となります。



牛乳には多くのカルシウムが含まれています。そのため、給食では毎日牛乳が登場します。



～給食試食会について～

6月27日(木)、28日(金)に給食試食会を実施します。多数の方のお申し込み、ありがとうございました。申し込みいただいた家庭で試食費(305円/1人)の支払いがお済みでないご家庭は担任までお願いいたします。当日の献立は、以下のとおりとなります。よろしくお願いいたします。

27日：牛乳、セサミトースト、ほたてのクリーム煮、パリパリサラダ
 28日：牛乳、キムチチャーハン、トックスープ、フルーツ杏仁豆腐



<献立紹介> カルシウムたっぷり えびじゃこ和え

材料 4人分 ()内は切り方

小松菜：50g(ざく切り)、もやし：80g、切干し大根：5g
 ちりめんじゃこ：8g、ほしえび(さくらえび)：10g、白ごま：2g

<ドレッシング>

砂糖：3g、しょうゆ：8g、水：8g



(作り方)

- ①小松菜は洗って切る。もやしはざるにあげて洗う。
- ②切干し大根はぬるま湯で戻して柔らかくしておく。
- ③切干し、もやし、小松菜の順でゆでる。



水で冷やし、ざるにあげて冷蔵庫で冷やす。

- ④ちりめんじゃこ、さくらえび、ごまはまとめて香りが立つまで炒る。
- ⑤ドレッシングを混ぜ合わせ、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ⑥③、④、⑤を和えてできあがり。