



# 6月給食だより

江戸川区立下鎌田東小学校  
令和6年5月31日(金)  
校長 山本 浩一  
栄養士

もうすぐ梅雨入りですね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。十分な睡眠と一日三回の食事をしっかりとって健康管理をしましょう。

6月1日は牛乳の日

## 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



## 10代のうちに！カルシウム貯金

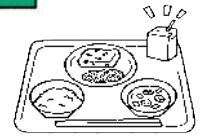
カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



牛乳を飲もう！

### Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



### 6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。健康を保つためには、よく噛んで食べ、だ液を出すことが大切です。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

### だ液の働き



### レバーのマリアナソース (4月18日の給食レシピ)

材料(小学生5人分)	分量
豚レバー	100g
しょうゆ	小さじ2
おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
油	適量
トマトケチャップ	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
ウスターソース	小さじ2

児童に人気のメニューです。



#### \*つくり方

- ①キッチンペーパーなどでレバーの水気をとって、食べやすい大きさに切る。
- ②レバーにしょうゆとしょうがで下味をつける。
- ③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ソースをつくり、レバーにからめる。

