



がつ 6月

しょくいくげっかん

毎月19日は
「食育の日」

「食」についていろいろ考えてみましょう。

じょうぶな骨や歯をつくらう

体がぐんぐん大きくなる成長期のみなさんにとって、じょうぶな骨や歯をつくるカルシウムやたんぱく質はとても大切な栄養素です。特にカルシウムは不足しやすい栄養素なので、どのような食べ物に多くふくまれているか確認してみましょう。また、栄養バランスのとれた食事だけでなく、適度な運動やじょうぶな睡眠も心がけましょう。

カルシウムが多くふくまれる食べ物

◎牛乳・乳製品

◎小魚

◎海そう

◎大豆・大豆製品

◎葉を食べる野菜（ほうれん草、小松菜など）

骨や歯の主な材料はカルシウムです。
骨や歯にカルシウムをためることで、強い骨と歯を作ることができます。

たんぱく質が多くふくまれる食べ物

◎肉

◎魚

◎たまご

◎牛乳・乳製品

◎大豆・大豆製品

たんぱく質は骨や歯をじょうぶにし、歯の土台（歯ぐき）を作るはたらきをしてくれます。

よく体を動かし、よく寝よう！

食べる以外にも骨を強くする方法がいくつかあります。

① 外で元気に遊ぶ

太陽の光を浴びるとビタミンDという栄養素を体の中で作ることができます。また運動すると骨がしげきされ、じょうぶな骨になります。

② たくさん寝る

眠っている間に骨の成長に必要なホルモンがたくさんでます。

＜ 6月のこん立より ＞

★オクラ

- ・6日（金）オクラのかつお梅風味
- ・12日（木）オクラの甘酢あえ
- ・25日（水）みそ汁

★さんどまめ（生のさんどまめを使っています）

- ・19日（木）さんどまめのごまあえ
- ・24日（火）ツナとさんどまめのソテー

そのほかにもかぼちゃやピーマンなどこれから旬となる夏野菜が登場します！

