

# 給食だより

## 6月号



令和7年6月2日  
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食  
WEB サイト

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。おいしく食べるために、歯と口の健康を守っていきましょう。

## カルシウム、成長期こそしっかりとろう！！

骨や歯、体の健康と成長のため、また将来骨粗しょう症の予防のためには、子供の時から食事でカルシウムを十分とっておくことが大切です。sff

### 成長期に大切なカルシウム！



小学生から高校生くらいまでの成長期には、骨量がどんどん増えます。

この時期に骨を作るカルシウムをしっかりとり、骨に貯めておきましょう。

### カルシウムは野菜・豆類・海そうにも多い！



野菜・豆類・海そうにはカルシウムを多く含むものがあります。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとりいれましょう。

### 牛乳・乳製品を上手に利用！



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを利用しましょう。

### 加工食品のとりすぎに注意！



インスタント食品などの加工食品に入っているリンのとりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また、食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

### 【給食レシピ紹介】 6月3日（火）献立

#### 沢煮椀

##### （材料）4人分

だし汁・・・・・・・・・・600 ml  
豚肉（細切り）・・・・70 g  
干し椎茸・・・・・・・・・・1 枚  
たけのこ水煮・・・・・・50 g  
ごぼう・・・・・・・・・・50 g  
だいこん・・・・・・・・・・60 g  
にんじん・・・・・・・・・・35 g  
酒・・・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・・・小さじ1／2  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1 強  
しょうが・・・・・・・・・・2 g  
糸みつば・・・・・・・・・・適量

##### （作り方）

- ① 椎茸は戻しておく。
- ② 椎茸・たけのこ・ごぼう・だいこんにんじんはせん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ だし汁が煮立ったら豚肉を入れてよくほぐす。アクを丁寧にとる。
- ④ 椎茸・たけのこ・ごぼう・だいこんにんじんを入れて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、酒・塩・しょうゆで調味し、しょうがのしぼり汁をいれる。みつばを加え、火が通ったら出来上がり。



沢煮椀には、大根やごぼうなど噛み応えのある食材を使います！よく噛んで食べると、体や心に良いことがたくさんあります。噛むことを意識して食べてみてくださいね。