

給食だより

6月号



令和 7 年 6 月
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。

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】 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。