

平成29年度6月給食だより

練馬区立南町小学校

歯を丈夫にする食生活をしよう!

歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切なはたらきをします。歯（永久歯）は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかむ



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。

時間を決める

だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。



歯みがきをする



歯に付いた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。



歯を丈夫にする栄養をとる

丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくるものになる、必要不可欠な栄養素です。



白菜のミルクスープ 4人分

サラダ油	...	4g
にんにく	...	1/2かけ
しょうが	...	少々
鶏肉又はベーコン	...	60g位
玉葱	...	1/2個
にんじん	...	1/2個
スープ	...	280cc
牛乳	...	320cc
白菜	...	2~3枚
パセリ	...	少々
塩・こしょう	...	少々
バター	...	4g



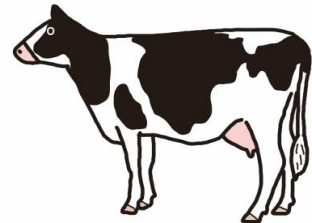
牛からのプレゼント!

おいしい牛にゅう



牛にゅうは、赤ちゃんを産んだお母さん牛からみんなへのプレゼントです。お母さん牛は、草やほし草をおなかいっぱい食べて、えいようがいっぱいの牛にゅうにかえてくれます。

- 牛が1日に食べる草の量は、50~60kgもの重さになります。
- 1頭のお母さん牛が1日に出す牛にゅうの量は、200mlパック(みんなが給食で飲んでいるもの)で、100~200本分になります。
- 牛にゅうは、ホルスタインという種類のお母さん牛からとることが多いです。



6月は「牛にゅう月間」です!

白菜のミルクスープの作り方

1. 鍋に油をしきにんにく・しょうがで鶏肉又はベーコンを炒めます。
2. 切った玉葱・にんじんを加えさっと炒めスープを加え煮込みます。
3. 白菜と牛乳を加え煮立たせパセリ・塩・こしょう・バターで味を整え仕上げます。
*分量は目安です。

給食室からこんにちは

先月は1年生にそら豆のさやむきとグリーンピースのさやむき・さやえんどうの筋取りのお手伝いをしてもらいました。ふわふわのさやに包まれているそら豆をむいて愛おしさを感じていた様子でした。一人3粒でしたがはじめてたべる子も果敢に挑戦してたべれたよ'と報告してくれました。グリーンピースはさやの中でお行儀よく並んでいる様子がとてもきれいで'みてみて'とうれしそうでした。短い時間でしたが、とても楽しい時間だったようです。給食もよく食べてくれました。

給食費について

6月の給食費の引き落としは 6月5日(月)・20日(火)です。
残高のご確認をお願いいたします。ご理解・ご協力をお願いいたします。