

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今月は、丈夫な歯をつくるために大切なカルシウムについて、取り上げています。歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムがどんな食品にどれくらい入っているかなどを見てみましょう。カルシウムは成長期に特に必要な栄養素です。意識してとるようにしましょう。



歯を丈夫にしよう。

どのくらい入っているの？ カルシウム

カルシウムが多く含まれている食品を普段の食事に取り入れましょう。

 牛乳 200mL カルシウム227mg	 プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	 ヨーグルト 100g カルシウム120mg	 ちりめんじゃこ10g カルシウム52mg
 もめん豆腐 1/4丁100g カルシウム120mg	 納豆 1パック50g カルシウム45mg	 こまつな(生) 80g カルシウム136mg	 ひじき(乾燥) 5g カルシウム70mg

「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

- 日 時 6月18日(火) 9:00~11:40
- 募集期間 6月3日(月)~6月11日(火) 50人(申込順)
- 場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)
- 費 用 260円(試食材料費)
- 内 容 小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食
詳細は市ホームページまたは広報あおもり6月1日号をご覧ください。

食中毒を防ぐ3原則

細菌やウイルスを



調理前や生の魚や肉を扱う前などは石けんでしっかりと手を洗いましょう。料理は低温で保存し、早めに食べることが重要です。また、中まで十分加熱をしてから食べましょう。

長芋すいとん

短命県返上は
中学生から!

ふるさと産品給食の日

6月27日(木)B献立

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】1人分

・長いもすいとん	30g
・鶏肉	20g
・油揚げ	4g
・にんじん	20g
・ごぼう	10g
・しろねぎ	5g
・鰹と昆布のだしパック	4g
・しょうゆ	7g
・だしの素	2g
・がらすープの素	4g

<作り方>

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②にんじん、ごぼうはさがぎにする。
- ③油揚げは油抜きをして短冊に切る。しろねぎは小口切りにする。
- ④鍋に水を入れ、だしパックでだしをとる。
- ⑤鶏肉、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
- ⑥アクをとり、すいとん、油揚げ、調味料を入れ、すいとんが煮えたら、ねぎをちらす。



【ワンポイント】

長いもは青森県が全国一位の生産量を誇っています。あおもりに感謝していただきましょう。

