

# 中学校

6月9日の  
ときめき給食

こんかい

今回のときめきポイント



## 歯に良い栄養素

口は、胃や腸などの消化器官につながる入り口であり、歯で噛むことで最初の消化が始まります。歯できちんと噛めないと、食べ物のから十分な栄養を摂ることができません。日頃から、歯大事にする習慣をつけましょう。

また、歯を作るもとになる栄養の代表は「カルシウム」です。今日の給食には、骨ごと食べられるきびなごや、わかめなど、カルシウムが豊富な食材を使用しています。カルシウムが正常に働くためには「マグネシウム」の摂取も欠かせません。わかめなどの海藻や、大豆・大豆から



作られるみそなどに含まれます。

カルシウムとマグネシウムをたくさん含む食材と一緒に食べて、強い歯をつくりましょう。

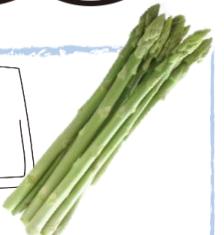


- ごはん
- わかめのみそ汁
- きびなごフライ
- アスパラの炒めもの
- お茶
- ふりかけ



今月のテーマは「歯と口の健康週間」です！

## アスパラガス



アスパラガスは、今が旬の野菜です。アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」は、栄養剤にも含まれるアミノ酸の一種で、疲労回復効果や、スタミナ増加効果、アンモニアの解毒効果などの働きがあります。また、お肌の調子も整えてくれます。