

# きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校  
平成30年 4月

おうちの人といっしょにみてください。

## 元気アップメニューを紹介します



献立表の中のマークがついているメニューは【カムカムアップメニュー】です。

歯は、一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯でおいしく食事をするためには、食後のみがきはもちろん、ひと口30回を目安に、かみごたえのある食べ物を意識してよくかむ習慣を身につけ、歯と口の健康を守ることが大切です。

骨のマークがついているメニューは【カルシウムアップメニュー】です。

カルシウムは骨や歯などをつくるもととなり、成長期のみなさんがしっかりしたからだをつくるために欠かせない栄養素です。

また将来、骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)を防ぐためにも、今のうちからカルシウムをとり骨量を増やしておく必要があります。

歯と骨がそろった日の献立には、スマileyマーク【元気アップマーク】をつけて、みなさんにどのような食品が含まれているのか、それを食べるとからだにどのようないいことがあるのかなどをお知らせしていきたいと思ひます。

かみごたえのある食品、カルシウムを多く含む食品を身近なものにするためにご家庭の食卓にも出していただければと思います。ぜひ、ご協力をよろしくお願いいたします。

### かみごたえのある食品



### カルシウムを多く含む食品



## だるまランチってなに？



だるまランチとは、八幡・豊岡地区にある6校(西部小・八幡小・鼻高小・豊岡小・八幡中・豊岡中)の栄養士・給食技士が合同で考えた献立です。

上毛かるたでもおなじみの「縁起だるまの少林山」が近くにあることから「だるまランチ」と名づけられました。

地域の地場産物を使用した献立や成長期に必要な栄養素を補う献立、また、周辺に古墳などの歴史文化財が多いため、古代人を見習い、噛みごたえのある食材を使用して、よく噛むことを意識した献立などがあります。

## 前橋・高崎連携献立ってなに？

前橋・高崎連携献立とは、給食を通じてお互いの街の良いところを知ろうという事業の一環で、給食のレシピ交換を行なっています。平成25年1月より前橋市の子ども達が実際に食べているメニューを高崎市の給食で提供することで、前橋市の歴史や特産物を紹介しています。

また、前橋・高崎市内の小中学生を対象に、よく噛んで食べるよう工夫を凝らしたオリジナルの「噛むカムレシピ」を募集しコンテストを行っています。



前橋市マスコットキャラクター「ころとん」



高崎市食育推進キャラクター「みらいすくん」

## 今日の給食は、な〜に？

献立表は見やすい場所に貼って、ぜひ目を通してください。



また、子ども達に今日の給食は何を食べたか？どうだったか？聞いてみてください。給食で何を食べているか知ることは、ご家庭の献立と重ならないようにするためだけでなく、子ども達に食べ物への関心を持たせるきっかけにもなります。そのなかで苦手なものは、少しでも克服できるようご支援していただけたら幸いです。