

# 給食だより 6月



梅雨時期は、気温や湿度が高くなることにより、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立て、爪や指の間までしっかりと洗う習慣をつけるようにしましょう。また、食中毒にかからないためにも、日頃から生活習慣を整えて免疫力を高めましょう。

## 免疫力アップする食品

- ① **良質タンパク質の多い食品**・・・肉や魚、卵、大豆製品、乳製品など
- ② **抗酸化作用がある食品**・・・ビタミンA：うなぎ、レバー、緑黄色野菜など  
ビタミンC：緑黄色野菜、果物、芋類など
- ③ **腸内環境を整える食品**・・・発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ）など

## 6月は牛乳月間！成長期にカルシウムをしっかり摂ろう！

カルシウムは、乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルトなど）、骨ごと食べられる小魚、大豆製品（豆腐、納豆、豆乳など）野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムを摂取することができます。

カルシウムの摂取効率を高めるには、ビタミンDが必要で、足りなければ十分に吸収されません。ビタミンDを多く含む食品に、魚、きのこ類などがあります。またビタミンDは、日光を浴びることにより体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。

成長期のこども1人当たりが1日にとるカルシウムの目標量は、**700~1000mg**です。いろいろな食品からカルシウムを積極的に摂りましょう。

### 【カルシウム含有量が多い食品ランキング】

1位	牛乳
2位	ヨーグルト
3位	チーズ
4位	木綿豆腐

