



# 食育だより 6月号

令和7年6月2日  
函館市立戸倉中学校  
函館市立旭岡中学校  
北海道函館高等支援学校

6月は、「食育月間」、さらに6月4日から10日までは「歯と口の衛生週間」も始まります。食べ物の入口である歯と口の健康は体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

自分の「食」を見直し、その大切さについても改めて考えてみましょう。

## 6月は「食育月間」

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。さらに学校だけではなく、ご家庭や地域において、すべての世代で取り組んで欲しいものです。まずは、身近なことから意識して取り組んでみてください。

こんなことも「食育」です

<p>● 食事の挨拶をしつかりする</p>	<p>● 一日3回しっかり食べる</p>	<p>● 食品の栄養成分を確認する</p>	<p>● 一緒に料理を作る</p>
-----------------------	----------------------	-----------------------	-------------------

その他にも… ● 家族で食育だよりを読む ● 一緒に買い物に行く ● 食の体験活動をする など

## 6月4日～6月10日 「歯と口の衛生週間」

歯の寿命を延ばし、健康に生きることを目標にし、70年にも及ぶ活動をしています。

歯磨きやうがいなど口の中を衛生的に保つことは、もちろん大切ですが、成長期の今、歯に必要な栄養素であるカルシウムを食事から十分に摂っておくことも大切です。

● 歯に必要な栄養は…

<b>カルシウム</b> (牛乳など) <b>ビタミンC</b> 淡色野菜、芋など	<b>象牙質</b>	<b>エナメル質</b>
	<b>歯茎</b>	
	<b>たんぱく質</b> (肉魚卵など)	<b>カルシウム</b> (牛乳など) <b>ビタミンA</b> 緑黄色野菜など

カルシウム、成長期こそしっかりとって！

今しかできない「カルシウム貯金」

骨のカルシウム量は、小中高の時期に増やすことができますが、大人になってから増やすことはできません。



牛乳、乳製品、  
野菜、豆類、  
海藻にも多い



毎日の食事に  
取り入れましょう。

とりすぎ注意！

インスタント食品、加工食品

加工食品などに含まれているリンがカルシウムの吸収を悪くします。



## はこだて市民健幸大学「ベジプラ」

ベジプラ楽うまレシピ＝野菜をメインに使い簡単に調理できる料理

函館市保健福祉部健康増進課で企画している「はこだて健幸プロジェクト」の一つで、野菜たっぷりのメニューを健幸応援店や市民が考案したメニュー集が「ベジプラ楽うまレシピ集」となり、函館市ホームページに掲載されています。

今月は、「ベジプラ楽うまレシピ」から中学生にふさわしいレシピを3品選び、給食用にアレンジして提供します。お楽しみに…

- 13日 湯川「エンデバー」  
「根菜の麻婆仕立て」
- 16日 レストラン「ジェノバ」  
「鶏と野菜の甘酢あんかけ」
- 17日 藤女子大学食物栄養学科  
「鶏と小松菜のペペロンチーノ」

