



給食だより

令和8年6月3日
北区立王子第三小学校

～カルシウムで丈夫な歯に～

6月4日～10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。歯科疾患を予防し、歯の健康寿命を延ばすためには、歯のもとになるカルシウムという栄養が大切です。食事の面から健康な歯を維持しましょう。

●カルシウムの多い食材●

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

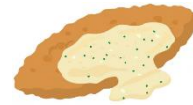


～6月15日オランダ献立～



6月にはサッカーワールドカップ北中米大会が開幕し、日本代表は初戦でオランダと対戦します。15日の献立はオランダの料理を給食で出します。

●キベリング



白身魚（たら）のフライ料理です。屋台などで売られておりおやつとしても食べられます。タルタルソースをつけるのが本場の食べ方です。

●ヒュッツポット



じゃがいも、にんじん、玉ねぎを茹でてつぶしたマッシュポテトです。ソーセージや牛肉の煮込みの付け合わせとして食べられます。

●エルテンスープ



つぶしたエンドウ豆にじゃがいもや玉ねぎ、ソーセージなどを入れてじっくり煮込んだスープです。オランダでは、スープや煮込み料理が家庭でよく作られます。エルテンスープは日本のみそ汁のように定番の家庭料理で、オランダのおふくろの味といわれています。