



# 食育だより 6月



令和3年5月31日  
白山市立北陽小学校

梅の実もふくらみ、いよいよ梅雨時期がやってきます。稲をはじめ植物には恵みの雨ですが、湿度と気温が高くなり体は疲れやすくなります。手洗いなど衛生管理と食事・睡眠など健康管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。

## 6月の給食目標『よくかんで食べよう』

### みなさん、「噛ミング30」って知ってますか？

2009年、厚生労働省は、食べるときにひと口30回以上をかむことを目標に「噛ミング30(カミングサンマル)」というキャッチフレーズを作りました。

よくかんで食べると、虫歯を防ぐ、食べすぎを防ぐ、脳がよく動くなど健康な体作りのために良いことがたくさんあります。

なかなか30回はかめないという人は、「いつもより5回多くかんでから飲み込む」「かむ回数を意識する」ことから始めてみてください。

## よくかむといいことあるよ！

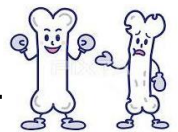


- ・消化を助けます
- ・むし歯を防ぎます
- ・肥満を予防します
- ・頭の働きをよくします
- ・うす味でおいしくたべれるようになります
- ・あごが発達して、しっかり発音できるようになります

## みなさん、カルシウム貯金してますか？

—骨粗しょう症予防のために—

近年「骨粗しょう症」という言葉が、普段の生活の中でも聞きなれたものになっています。この病気は、とかく高齢者がかかる病気だと思われがちですが、実は、若い時からの食生活や運動が深くかかわっています。



予防には(じょうぶな骨を作るためには)この4つが大切です！



カルシウム



ビタミンD



日光にあたる



運動する

## 骨粗しょう症とは

骨の量が減少し、スカスカの状態になり、そのために、骨折、背が縮む、背骨が曲がるなどの症状があらわれることをいいます。



## カルシウム

人の骨の量は、18歳前後をピークとして減少し始めます。それまでに、十分なカルシウムを摂取して、できるだけ骨の量を多くしておくことが大切です。



## ビタミンD

カルシウムの吸収をよくするには、ビタミンDが必要です。ビタミンDは、魚や卵、きのこなどに多く含まれています。



## 日光にあたる

ビタミンDは、食品からだけでなく、適度に日光にあたることによって皮下で合成されます。天気の良い日に外で適度に日光に当たることが、じょうぶな骨をつくるために大切なことです。



## 運動する

をすると、筋肉に力が加わって、骨に刺激が与えられます。すると骨は、体を支えようとしてカルシウムを取り込みます。特別な運動でなくても子どもなら外で元気に遊ぶ、大人なら歩くことやぞうきんがけなど、毎日を活動的に過ごすことが大切です。

## カルシウムを多く含む食品



学校給食では、1日に必要なカルシウム量の約半分がとられるように献立をたてています。毎日出る牛乳は、カルシウムの大切な供給源になっています。成長期の今こそ、しっかりと摂取したいものです。

