

給食だより 6月号

平成 27年 6月 1日
宝立小中学校
作成者：浜野 友子

だんだん日差しが暑くなってきました。それでも6月はジメジメ、雨の多くなる季節です。ばい菌も元気に活動するので、給食を含めて食事にはしっかり手を洗いましょう。

6月の給食目標 骨や歯を丈夫にする食事をしよう！！

丈夫な骨や歯をつくる… カルシウム



体内のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれるほか、血液などにも含まれています。体内では、おもに丈夫な骨や歯をつくる働きがあり、成長期のみなさんにとっても大切です。また、成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や血液の凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くためにも必要な栄養素です。

どのくらいはいっているの？カルシウム??

カルシウムが多く含まれている食品を普段の食事に取り入れましょう。

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

6月はカルシウム強化
&
かみかみ月間！！

給食でも6月は“カルシウムが多い食品”や“かみかみメニュー”をたくさん取り入れています。ブラックボードコーナーでも紹介していく予定です。みんなも探してみてくださいね☆

歯だけじゃない！

歯を丈夫にするために… よくかんで食べよう！

かむことの効果「ひみこのはがい~せ」

かむことと歯の健康には密接な関係があります。

弥生時代、世界三大美女といわれた卑弥呼は、1日約4000回かんだと言われています。

現代人は1日約620回という調査結果があります。



ひ 肥満予防

早食いを防止し、食べ過ぎを防ぎます。

は 歯の病気予防

歯周炎などの病気を防ぎます。

み 味覚の発達

食べ物本来の味がわかるようになります。

が がん予防

だ液がよく出て発がん物質の毒消しをします。

こ 言葉の発音

あごの発達、歯並びがよくなり、正しい発音ができます。

い~ 胃腸快調

消化液の分泌をうながします。

の 脳の発達

脳に刺激がいき、脳のはたらきを活発にします。

ぜ 全力投球

グッと噛みしめて力を発揮できます。



だんだん日ざしが暑くなってきました。それでも6月はジメジメ、雨の多くなる季節です。ばい菌も元気に活動するので、給食をふくめて食事前にはしっかり手をあらいましょう。

6月の給食目標 骨や歯をじょうぶにする食事をしよう！！

じょうぶな骨や歯をつくるカルシウム！！

強い骨や歯をつくるためにはカルシウムが必要です。成長期のみなさんの骨は今まさに大きくなっています。カルシウムを多くふくむ食品を意識してとることが大切です。



カルシウムが多い食品大集合！



牛乳のカルシウム吸収率は、ほかの食材と比べて高いです(牛乳約40%、小魚約33%、こまつな約19%)。毎日、給食で飲む牛乳も残さず飲もうね！


歯だけじゃない！
歯を丈夫にするために...

よくかんで食べよう！



かむ習慣をつけましょつ！

かむことの効果

<p>消化がよくなる</p> <p>よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。</p> 	<p>むし歯予防になる</p> <p>よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。</p> 
<p>肥満予防になる</p> <p>よくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p>脳の働きがよくなる</p> <p>よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。</p> 

骨(コツ)①
ごぼうやにんじん、大根などの根菜類、骨まで食べられる魚や、イカやたこなど、かめばかむほど味の出る食品を食べましょう。

骨(コツ)②
給食時間は限られています。みんなで協力して、段取りよく準備し、食べる時間を確保しましょう。

6月はカルシウム強化&かみかみ月間！！

給食でも6月は“カルシウムが多い食品”や“かみかみメニュー”をたくさん取り入れています。ブラックボードコーナーでも紹介していく予定です。みんなもさがしてみてね☆

