



給食だより 6月

輪島6小学校調理場

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。また、歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。丈夫な歯や骨をつくるため、よくかんで食べたり、積極的にカルシウムをとったり、普段から歯と口の健康について意識できるとよいですね。



よくかむことの効果

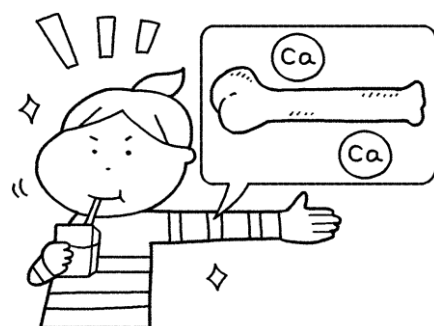


| | | | |
|---------------------------------|--|--------------------------------|--|
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。 | | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 | |
| よくかむと、だ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。 | | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 | |

10代のうちに！

カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は、10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。



不足しがちな カルシウムを とろう

カルシウムは吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけはありません。そのため、十分な量を食事からとる必要があります。特に、カルシウムの吸収率が高い牛乳、乳製品の他に、小魚、大豆製品、青菜などを積極的にとりましょう。



6月4日は 「かみかみ給食」

6月4日(水)は、かみごたえのある食べ物や、カルシウムを多く含む食べ物を取り入れた「かみかみ給食」です。この日は特に意識してよくかんで食べてください。

