



給食だより 6月

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でよくかんで食べることは、一生を健康で過ごすためにとても大切です。この機会に「よくかんで食べること」を意識してみましょう。よくかんで食べると、歯と口の健康以外にもうれしい効果がありますよ。



かむ力をつけましょう



よくかんで食べると良いことがいっぱい

だ液が多く出て、口の中をきれいに。 **虫歯予防**

かむ刺激が脳に伝わり、働きを活性化。 **記憶力アップ**

満腹感を感じやすくなり、食べすぎ防止。 **肥満予防**

～自分の食べ方をみなおしましょう～ **かみかみチェック!**

- 食べるのがとても早い
- かたい物が食べにくい
- 食べ物をよく口からこぼす

チェックがついた人は、よくかまない人かもしれません。毎日の食事でよくかむことを意識して、かむ力をつけていきましょう。うまくかむことができない人は、歯科医に相談するとよいかもしれませんね。



かむ力をつけるポイント

- 一口につき30回かむことを意識する
- 食べものを飲み物で流し込まない
- 歯ごたえのある食材を選ぶ

かむ力を鍛える食材



6月は食育月間です!

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多くみられます。食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

毎日何をどう食べたかによって体や心の健康が決まるとも言われるように、生涯を通して健康な体や心を育むには、「食べること」がとても大切です。この機会に、食べることの大切さを改めて考えてみましょう!



◆◇栄養素について知ろう◆◇ **カルシウム**



カルシウムは、人間の体内でもっとも多い無機質で、体重の1～2%ほどあると言われています。そのうちの約99%は骨や歯にあり、骨格形成に欠かせない栄養素です。しかし、カルシウムだけをたくさんとっても、丈夫な骨や歯をつくることはできません。骨や歯の土台となる「たんぱく質」、骨や歯の成分になり、カルシウムが行きわたるように調節する「マグネシウム」、カルシウムと結合して骨や歯を形成する「リン」、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」など、一緒にとることでカルシウムの吸収を高めてくれます。

一方で、カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられていたカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)の原因となります。年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりとカルシウムをとる習慣をつけましょう。

～カルシウムが多く含まれている食品～



バランスよくいろいろなもの
とることが大切だよ



給食献立より

豆乳とんじる



《材料(4人分)》

- 豚肉.....70g
- 白菜.....90g
- じゃがいも...140g
- ごぼう.....40g
- ねぎ.....25g
- 豆乳.....80ml
- みそ.....50g
- だしパック...10g

《作り方》

- 白菜は1.5cm幅に切り、じゃがいもは角切り、ごぼうはさがぎ、ねぎは小口切りする。
- だしパックでだしをとり、豚肉を入れてよく加熱する。
- ごぼう、じゃがいも、白菜の順に加える。
- 豆乳、みそ、ねぎを入れて味を調べ、仕上げる。

※豆乳を入れた後は、沸騰させないように注意してください。