



# いただきます。ごちそうさま!

発行: 島本町立第二中学校 栄養教諭



気温が上がり、ジメジメした期間が続いています。これから熱中症や食中毒が増えてくる時期です。今から暑さに慣れておいて、暑い夏に備えましょう。6月は実に食に関わる行事が目白押しです。どんな行事があるのかこの便りで紹介します。

## 6月は食育月間!

6月は「食育月間」です。食べる事は、生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特に、今の時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に、給食に限らず、普段の食生活についても振り返ってみましょう。

### 食を通じたコミュニケーションの輪を広げよう。

食卓と一緒に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣を身に付けましょう。



### バランスのとれた食事をしよう。

主食・主菜・副菜を取り揃えた食事をするよう心がけましょう。



### 食事から望ましい食生活リズムを作ろう。

朝食をしっかりとり、早寝早起きを実践する事で、生活リズムを向上させましょう。



## 6月は食育月間

### 食べ物を大切に、感謝して食べよう。

自然の恵みや食に関わる人々の様々な努力に感謝をしましょう。環境への配慮や食料問題に関する理解を深めましょう。



### 食についての知識や関心を高めよう。

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性について、しっかり判断しましょう。



### 前期生徒委員会が始まりました!

6月3日に2回目の生徒委員会がありました。前期の方針は、「手洗い・運動・食事を残さず食べてコロナに負けない体を作ろう!」です。前期の方針に沿って、委員会活動も進めていきたいと思ひます。半年間お願いします。



# 良く噛んで食べよう!

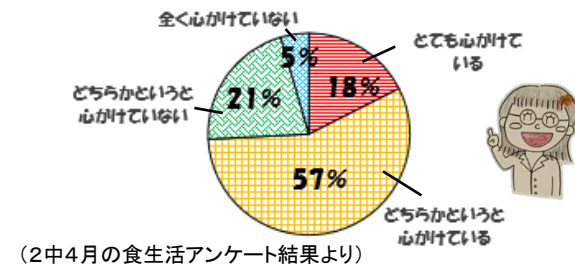
6月4日~10日は、「**歯と口の健康週間**」です。歯と口は、食べ物を食べたり飲み物を飲んだりするほか、呼吸をしたり話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがき、規則正しい食生活や良く噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

### ◇良く噛むことの効果◇

<b>食べ過ぎ予防</b> 脳の中の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎます。 	<b>脳の活性化</b> あごの筋肉を動かす事で、脳の血流が増え、脳を活性化します。 
<b>消化の助け</b> 唾液がたくさん出て、食べ物を飲み込みやすく、消化を助けます。 	<b>虫歯予防</b> 唾液の働きで、結果的に虫歯の予防につながります。 

ちなみに、4月の食生活アンケートの結果では、2年生の7割強の人は、噛む事を意識して食事をしている事がわかりました。今の食事より+10回噛む意識が持てるとより良いですね。

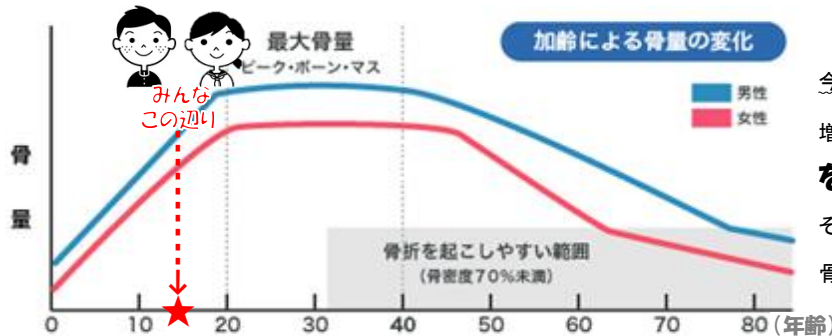
### 噛んで食べているか



# カルシウム貯金をしよう





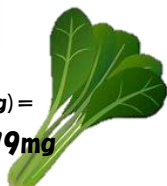
歯自体を強くするためには、**歯**の主成分であるカルシウムを摂取することも大切です。また、カルシウムの貯蓄庫の**骨**も中学生の今の時期が一番成長する時期です。ですが、「カルシウム」は、今の時期にとっておく必要があります。それは何故でしょうか?

### カルシウムの貯金は今しかできない?



骨の丈夫さを示す「**骨量**」は、**10代**の今しか貯蓄できず、20代を越えると骨量は中々増やす事ができません。今の**この時期に骨量を増やせたか**で、将来の骨量が決まります。その後は、いかに骨量を維持できるか、またいかに骨量の減少を防ぐかがポイントになります。

### カルシウムを多く含む食材

 牛乳(200ml) = カルシウム 220mg	 チーズ(18g) = カルシウム 100mg	 ししゃも(50gで4匹) = カルシウム 165mg
 木綿豆腐(100g) = カルシウム 120mg	 あさり(20gで10個分) = カルシウム 13mg	 ヨーグルト(100g) = カルシウム 120mg
		 小松菜(100g) = カルシウム 179mg

カルシウムは、**ビタミンC**や**ビタミンD**と一緒に摂取すると効率よく吸収されます。**ビタミンD**はしいたけや魚に多く含まれ、**日光浴**などで体中でも作られます。

牛乳以外にもカルシウムを摂取できる食材はたくさんあるので、ぜひ色々な食材からカルシウムを貯金してください。

