

6月は食育月間です

今月は**歯骨**の健康について考えましょう！
 ぜひ意識してほしいポイントが**2つ**あります。



よく噛んで食べよう!

よく噛んで食べるとどんな良い事が?

歯の健康も今の生活習慣が良くも悪くも影響します。



目標は**1030回**
(朝起きたら10回、食後10回)

虫歯予防
 唾液の分泌で虫歯菌撃退

肥満予防
 少しの量でお腹いっぱい

ガン予防
 結果的に免疫UP

言葉ハッキリ
 □を上手に動かすトレーニング

味覚の発達
 色々な味を楽しめるようになる

胃腸が元気
 お腹のスイッチがON

全力投球
 歯をくいしばる力がつく

脳が元気
 頭のスイッチがON

カルシウム貯金をしよう!



どうして今「カルシウム貯金」をしないとイケないの?



それは、**10代の今**しか貯金が出来ないからです!

中学～高校 くらい
 成長する時期

身長が著しく成長する時期

でもあり

骨を強くする事ができる時期

でもありません。



ずいぶん骨がCaを吸収できるのは、**10代**の今だけ!!
(20代を過ぎてしまうとCaは吸収できず、骨にたまっていくことになる)

どんなものからCaが摂れる?
牛乳! オススメは牛乳自体にCaが多いだけでなく、良質なタンパク質や乳糖で吸収率も高い!!



カルシウム Ca

人のCaは、**99%以上**



骨に蓄えられています。

他にも



切干大根などの乾物

小松菜

乳製品

大豆製品

などからも摂れる!

時期が少し遅くなってしまいましたが、お便りでもお知らせした通り、6月は食育月間です。

また歯と口の健康習慣がある月でもありましたので、歯や口、骨の健康について掲示板を作成しました。食育月間がある月ですので、学校では、保健給食委員会の生徒が、朝の時間に、給食の献立の紹介の放送をする取り組みを行っています。食育は学校のみではなく、家庭でもできる事がたくさんあります。普段の食生活を振り返る機会になればいいなと思います。