

給食だより



6月は「食育月間」です。中学生にとって健全な食生活を送ることはとても大切なことです。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯で食事の時にはしっかりと噛んで、食後には歯磨きやうがいをして、虫歯を防ぎ、健康な生活を送りましょう。

よくかむとなんでいいの？

1 味覚の発達

うす味でもおいしく、食品素材のもち味がわかります。

2 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

3 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

5 ことばの発音がはっきりする

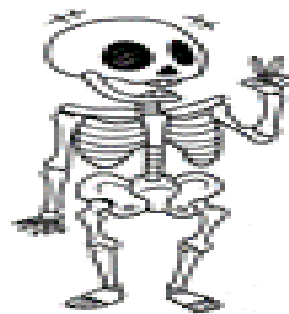


丈夫な骨と歯をつくる カルシウム

今が成長期のみなさんは、骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

また、食事だけでなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨・歯づくりには大切です。

中学生時代はカルシウム貯金の時期！！



みなさんの骨は今伸び盛り。骨の基礎は成長期に作られます。体内のカルシウムの99%は骨と歯にあります。

骨量は10代で増加し20歳前後にピークになります。10代の時に骨密度を高め、カルシウム貯金をしましょう。

カルシウムって 大人より多く必要なの？

成長期のカルシウム摂取量は12～14歳の男子が1000mg、女子が800mgに対して、その親世代である30～49歳は650mgです。成長期のカルシウムの摂取がどれだけ大切かが示されています。

カルシウム推奨量（男）	年齢	カルシウム推奨量（女）
650mg	8～9歳	750mg
700mg	10～11歳	700mg
1000mg	12～14歳	800mg
800mg	15～17歳	650mg
800mg	18～29歳	650mg
650mg	30～49歳	650mg

カルシウムを多く含む食品例 (牛乳以外でも摂れます!!!)



●ビタミンD

(魚類・卵
きのこ类等)

●ビタミンK

(青菜類・納豆等)

を含む食品を
一緒に食べると
更にカルシウムの
吸収がUPします。

6月の地場野菜

田倉農園：小松菜
キャベツ

地元農家さんが
新鮮な野菜を
納めてくださいます。