

給食だより



令和6年5月24日
西東京市立柳沢中学校

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。



よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

脳の働きを活性化する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

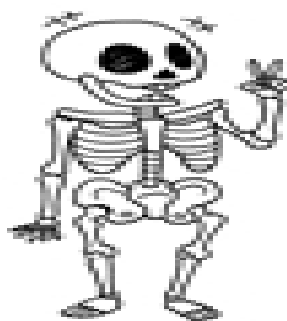
むし歯を予防する

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!!!)



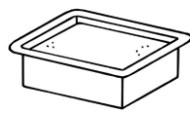
チーズ



ヨーグルト



牛乳



もめん豆腐



小松菜



さくらえび



ししゃも



ひじき

●ビタミンD

魚類・卵
きのこ類等

●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・枝豆

きゅうり・なす

秀農園：大根

地元農家さんが

新鮮な野菜を

納めてくださいます。