

# 6月給食だより



平成30年 6月  
流山市立西初石中学校  
流山市立常盤松中学校

これからの時期は、暑さに加えてじめじめとした日も増えてきます。食欲がなくなりがちだという人もいるかもしれませんが、毎日の食事をきちんと摂って、毎日元気に活動してください。

また、6月は食育月間です。ぜひ、この機会に普段の食事や食生活を見直してみましょう。



## よくかんでいますか？

6月4日は『虫歯予防デー』です。健康的な歯を保つことは、楽しい食生活のためにとっても重要なことです。普段は当たり前のように行っている「かむ」という行為にも、様々な効果があります。

**消化がよくなる**  
食べ物が小さくなって運ばれるため、胃への負担が軽くなります。

**虫歯予防になる**  
唾液の分泌が多くなることで、口の中の食べかすを落とします。

**肥満予防になる**  
脳にある満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。

**脳の働きがよくなる**  
あごを動かすことで血管や神経が刺激され、脳の働きを活発にします。

現代の日本人が1度の食事でかむ回数は、約600回といわれています。多く感じられるかもしれませんが、昔に比べると大きく減っているのです。戦前は1度の食事で約1400回もかんでいたといわれています。昔に比べて柔らかい食べ物が増えた影響も大きいですが、ぜひ1口につき30回かむことを意識してみましょう。



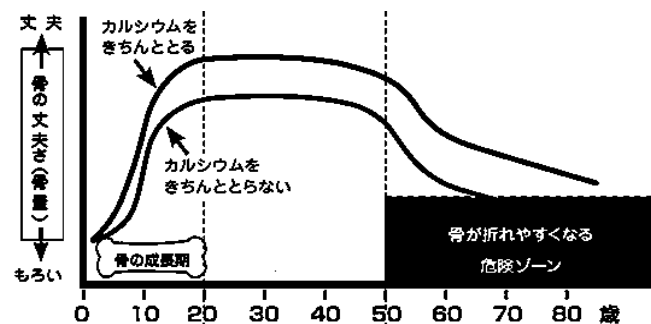
★ 4日(月)は、「かみかみ献立」を予定しています。かみ応えのあるごぼうを使った「かみかみナッツごぼう」にしました。休日明けではありますが、はしの準備を忘れずをお願いします。

## 丈夫な骨とカルシウム

丈夫な骨を作るために必要なカルシウムは、特に成長期にあるみなさんにとって欠かせないものです。そのため、1日に必要なカルシウム量も、男子900mg、女子750mgと、一生のうちで最も多く設定されています。

下のグラフは、骨のカルシウム量(骨量)を示したものです。実は、骨は作ったり壊したりを繰り返しながら絶えず作り変えられています。骨量は成長と共に増えて20代で最大となり、しばらくその量をキープした後には減っていきます。成長期には骨を“作る”力のほうが強く、年齢を重ねるにつれて骨を“壊す”力のほうが強くなっていくためです。

つまり、成長期の今、丈夫な骨を作っておくことが重要です。大人になってからでは、保つことはできてもそこからさらに強くすることはできないのです。



### 一緒に摂ろう / ビタミンD

ビタミンDには、カルシウムの吸収をよくする働きがあります。きのこなどに豊富に含まれているほか、日光を浴びることによって人の皮ふでも作ることができます。

**カルシウムを豊富に含む食品**

牛乳 200mL	: 227mg
プロセスチーズ 25g	: 158mg
ヨーグルト 100g	: 120mg
ちりめんじゃこ 10g	: 52mg
木綿豆腐 1/4丁100g	: 120mg
納豆 1パック50g	: 45mg
小松菜(生) 80g	: 136mg
ひじき(乾燥) 5g	: 70mg

## 食中毒を予防するために...

湿度の高くなる時期は細菌の増殖が促進されるため、食中毒が発生しやすくなってしまいます。食中毒予防の3原則を守って衛生的に調理・食事をしましょう。

- ① **つけない** : 調理前や生の魚や肉を扱う前後などは石けんで手を洗いましょう。
- ② **増やさない** : 料理や食材は冷蔵庫などの低温で保存し、早めに食べましょう。
- ③ **やっつける** : 調理の際は、中心まで十分に加熱してから食べましょう。

