

令和 4 年度

6 月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 河口由季

さわやかな季節が過ぎ、湿気の多い季節になってきました。6 月には期末試験があります。勉強や試験に集中して取り組むためにも、夜更かしはせず、規則正しい生活を送るようにしましょう。



歯と口の健康習慣(6 月 4 日～6 月 10 日)



楽しく充実した食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。普段の歯磨きや食事について振り返り、自分の歯の健康について考えてみましょう。

歯の健康を保つポイント

- 正しい歯磨きを習慣づける。
- 食べ物をしっかり噛む。(ひと口 30 回を目安にしましょう!)
- 歯を強くする栄養素を摂る。
- おやつは時間を決めて食べる。(だらだら食べをしない。)



- ▶ 食べ物をしっかり噛むことで唾液が分泌され、歯の健康を守ってくれます。また、強いあごを作ることにもつながります。
- ▶ 歯を強くする栄養素には、たんぱく質、カルシウム、ビタミン C、ビタミン D があります。
- ▶ 「だらだら食べ」をすると口の中が酸性になっている時間が長くなり、歯の表面のミネラルが溶け出して虫歯になりやすい状態になります。



8020 運動(ハチマルニイマル運動)

「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保ちましょう!」という運動です。智歯(親知らず)を除く 28 本の歯のうち、少なくとも 20 本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べることができます。



「朝ごはん」が試験に役立つ!?



朝ごはんを毎日きちんと食べる習慣がある人ほど、テストの正答率が高いという調査データがあります。脳の唯一のエネルギー源(※)はブドウ糖です。朝ごはんをブドウ糖を補給すると、エネルギー不足によるイライラが少なくなり、やる気や集中力を高めると言われています。

ブドウ糖は穀類や果物に多く含まれています。ご飯・パン・麺などの主食やくだもの・果汁 100% ジュースなどを朝ごはんに取り入れましょう。また、ブドウ糖をエネルギーにするときにビタミン B 群も必要になるので、豚肉やハム、納豆などを一緒に食べるのがオススメです。

(※) 絶食が続いた場合など、特別な状況を除きます。

朝起きた時、
脳はエネルギー不足の状態



朝ごはんには、エネルギー補給以外にも役割があります! (詳しくは食育だより 5 月号をご覧ください)



◆ 5 月の使用食材 ◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	徳島、静岡	かぼちゃ	鹿児島	さつまいも	千葉
たまねぎ	佐賀、北海道、兵庫	きゅうり・大根	千葉	米	青森
じゃがいも	鹿児島	ごぼう	青森	かつお	宮城
白菜・キャベツ	茨城	ピーマン	茨城	じゃこ	宮崎
ニラ・ねぎ	茨城	赤ピーマン・黄パプリカ	高知	さわら	京都
アスパラガス・セロリ	茨城	もやし	栃木	牛肉	栃木
チンゲンサイ	静岡	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手
小松菜	埼玉	しょうが	長崎	豚肉	茨城
ほうれん草	埼玉	えのき	長野	卵	青森

◆ 給食費入金のお願ひ ◆

6 月の給食費の引き落としは 6 月 6 日(月)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足などで引き落とし不能の場合は、20 日(月)に再引き落としいたします。