

# 食育だより

平成27年6月号  
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

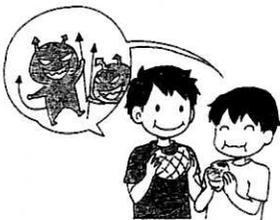
6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。毎日の食生活は、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

## 健康のための基本技「カメカメ、歯！」

大人の体に近づき、思春期や受験期を迎えて精神的にも落ち着かない10代は、歯と口にトラブルを抱えやすい時期です。食事ではやわらかいものだけでなく、かみごたえのあるものを意識して選び、よくかむ習慣を身に付けましょう。



### 10代はむし歯リスクが高い!



生え替わったばかりの永久歯はまだ弱く、自分一人でする歯みがきでは、みがき残しが見つけにくくなります。家の外での間食が増えたり、試験勉強中の夜食など、成長とともにむし歯になりやすい生活に変わっていくのも原因です。

### 「思春期性歯肉炎」にも注意!



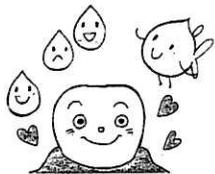
思春期になると歯ぐきに問題を抱える人が増えます。「思春期性歯肉炎」といい、ホルモンバランスの崩れが主な原因です。栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べ、食後に正しい歯みがきすることが予防に役立ちます。

### 肥満予防にも効果!



よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べすぎが防げます。代謝も活発になり、消費カロリーが増加することも知られています。さらにゆっくりよく味わって食べることで、うす味・少量でも十分な満足感が得られます。

### だ液パワーを味方に!



かむことでだ液がよく出ます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つはたらきや抗菌作用、むし歯予防効果もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みや発声をスムーズにしてくれます。

※シーフードや野菜などかみごたえのある食品を意識してとりましょう。また新鮮な生野菜や果物には歯ぐきの健康を守ってくれるビタミンCが多く含まれています。食物繊維も多いので、腸の活動も活発にしてくれます。

## 食育月間です!

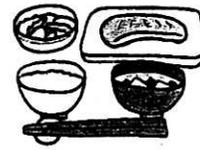
毎日の生活で、これらのことがしっかりとできているか、ぶり返ってしまひましょう。

### 食を通したコミュニケーション



食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。

### バランスのとれた食事



生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践する。

### 望ましい生活リズム



朝食を必ずとること、早寝早起きなどの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。

### 食を大切にす気持ち



食事の挨拶をしっかりとするなど、自然の恵みや食に関わる人へ感謝をしっかりと表している。

### 食の安全



食を自らの判断で正しく選択できるよう、適切な情報を集め、衛生や安全に気を配る。

## 1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	806	31.4	26.4	362	2.8	236	0.38	0.52	15	5.1	3.5
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

## 今月のこんだてより

「歯の衛生週間」にちなんで、噛みごたえのある食べ物をたくさん使っています。

4日 **かみかみ献立** ごはんにはわかめと大豆、サラダにはするめいか、汁物は根菜が入っています。よく噛んで食べましょう。

5日 **「みそカツバーガー」** 運動会前日。一人一人が活(カツ)躍するように応援しています!

10日 **「あじさいゼリー」** 紫と白のあじさい色の2層ゼリー。  
※運動会予備日の為、配りやすく・食べやすいメニューにしています。

15日 **「あぶたま丼」** 油揚げや玉葱を甘辛く味付けした、卵とし丼です。

30日 **「タンドリーチキン」** 代表的なインド料理のひとつ。  
ヨーグルトやカレー粉などに漬けて焼きます。

今月のくだものは、  
メロン・びわ・さくらんぼ・プラム・冷凍みかんの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 6月15日(月) です。再振替日は 30日(火) です。