

食育だより

平成28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す。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。特に毎日の食生活は、生涯を通しての健康づくりの礎となり、学習意欲の向上や人格形成にも大きな影響を及ぼします。この機会に食事のとり方や生活習慣についても見直してみましょう。

歯の健康を守ろう！

子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)になり、すべて生えそろうのは、12歳から16歳の間です。ちょうど中学生の時期に当たります。歯の健康を保つ習慣をしっかりと身に付けましょう。

●よくかんで食べる

よくかむことで唾液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし菌にかりにくくなります。また早食いは肥満の原因にもなります。



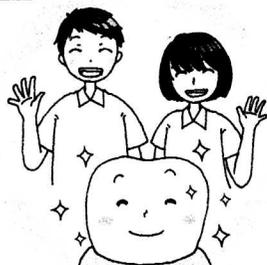
●かみごたえのあるものを食べよう！

かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。



●時間を決めて食べる

だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続き、歯が溶けやすくなります。むし菌の原因になります。



●食べたら歯みがき

むし菌は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし菌が酸を作り、歯を溶かすことによって起こります。「食べたら歯みがき」の習慣を付けましょう。



●ジュースも要注意！

ジュースなど甘い飲み物には酸性のものが多く、だらだら飲むとむし菌の原因になります。また飲んだ後は水やお茶で口をさっぱりさせましょう。



●鏡を見ながら歯みがきしよう

みがき残しがなく、鏡を見ながら歯みがきの習慣を付けましょう。歯茎にはれがないかもチェックしましょう。



●栄養バランスのとれた食事を

健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を、毎日の食事からバランスよくとる必要があります。



6月は食育月間です！

食を通じた
コミュニケーションの
輪を広げましょう！



バランスのとれた食事を
しましょう！



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい
生活リズムを
つくりましょう！



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切にし、
感謝して
食べましょう！



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や
関心を高め
ましょう！



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

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	834	31.3	26.1	396	3.0	293	0.49	0.59	35	6.0	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取り入れました。

3日 **運動会応援献立** にんにくの効いた味噌だれの「カツ丼」です。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。

13日「いわしの梅煮」 この時期に水揚げされる鱈は「入梅鱈」と呼ばれ、脂がのっています。

28日「茹で枝豆」 練馬区産の新鮮な枝豆を塩ゆでにします。

29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込みます。



今月のくだものは、

メロン・すいか・びわ・さくらんぼ・プラム・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(水)** です。再振替日は **30日(木)** です。

