

食育だより

平成29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上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心と体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

スポーツと牛乳

牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立つこともわかってきました。

成長期だけの特権!



骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しく、成長期の「カルシウム貯金」が大切です。

運動後の体のケアに!



激しい運動やスポーツをした後は筋肉が痛んで、傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。

暑さに負けない体づくりに!



血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めると、暑さに強い体になります。過ごしやすい暑から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。

もっと食生活に取り入れよう!



「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないかもしれません。家でも食事やおやつに牛乳や乳製品を取り入れましょう。「牛乳=太る」というイメージがありますが、それは誤りです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという調査結果もあります。

*牛乳乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムを補給しましょう。

★6月1日は「牛乳の日」★ この日の給食には牛乳や乳製品をたくさん取り入れました

歯を丈夫にする食生活をしよう!

歯は食べ物を細かく噛み砕き、消化・吸収を助ける大切なはたらきをします。12～16歳の間に生えそろう永久歯は、一生使う歯になります。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかむ



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。

時間を決める



だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。

歯みがきをする



歯に付いた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。

歯を丈夫にする栄養をとる



丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくるものになる、必要不可欠な栄養素です。

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」★ 一日30回を目安によく噛みましょう。

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	838	32.0	25.7	401	3.0	289	0.49	0.61	33	5.7	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

2日 **運動会応援献立** 一人一人が活(カツ)躍するように「味噌カツ丼」を作ります。ビタミンB1豊富な豚肉で疲労回復!

9日「かみかみサラダ」 するめいか入りの噛み応えのあるサラダです。

12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。

20日「あじさいゼリー」 紫と白のあじさい色の2層ゼリー。

29日「茹で枝豆」 練馬区産の新鮮な枝豆を塩茹でにします。



今月のくだものは、

メロン・すいか・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(木) です。再振替日は 30日(金) です。