

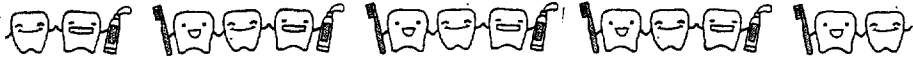
食育だより

令和元年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

いよいよ梅雨入りも間近です。湿気が多くなり、食中毒が発生しやすい時期です。食事前の手洗いをきちんと行い、身の回りの衛生に十分注意しましょう。また、6月4~10日は『歯と口の健康週間』です。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、日頃からしっかり噛む週間をつけましょう。



じょうぶな骨や歯をつくらう

骨は、みなさんの体の中に200個以上あり、体を支えるのにとっても大切な役割をしています。口の歯は食べ物をかみくだいて細かくし、体の中に栄養を吸収しやすくするために重要です。このように体にとって大切な骨や歯を丈夫にするには、どうしたらいいのでしょうか？

カルシウムを多く含む

小皿 食べ物を食べる



まず1番は、カルシウムを多く含む食べ物を意識的に食べることで、歯も丈夫になります。

太陽の下で元気に運動をすること



ビタミンDを多く含む食べ物

- ◆たまご
- ◆レバー
- ◆干ししいたけ
- ◆さば

カルシウムが体の中で働くためにはビタミンDも必要です。太陽に当たることで体内で作られるので、元気に外で遊びましょう！日光の乏しい冬などはビタミンDの多い食べ物からとりましょう。

もっと詳しく！

カルシウムの働きについて

カルシウムは成長期に最も多く体にたくわえられます。今のうちからカルシウムの多い食べ物をしっかり食べ、骨や歯を強くしておきましょう。
骨や歯を作るほか、カルシウムにはさまざまな働きがあります。

- ★血液を固める
- ★体の細胞の働きに関与する
- ★心臓や体の筋肉の収縮に関わる
- ★神経間の情報伝達に関わる

このようなたくさんの働きをもっています。成長期である今、カルシウムをしっかりとっておかないと、体の成長が抑制され、さらに高齢になってから、骨がスカスカになってもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。毎日の食事で、カルシウムを十分にとるように心がけましょう！

頭がよくなる「食事」ってあるの？



残念ながらこれを食べれば頭がよくなるという食べ物はありません。しかし、学習の効果をあげる食品や食べ方はあります。「食べ方の工夫」に挑戦してみましょう！

「かみこたえ」による脳刺激度診断！ 「よくかむことは、集中力や応用力を高める働きがある」と主張するのは、食文化史研究家の永山久夫氏
1~2：集中力もなく要注意。3：脳への刺激が少なく、老化が早い。4~5：バランスのよい食生活。栄養バランスを考えながら、たまにはさらに固いものも食べよう。6~7：高硬度！1日には3品以上食べたい。

かみこたえ度	穀類	豆類	魚介類	肉類	野菜類	卵乳類	果実類	菓子類
1	おかゆ	卵豆腐	つみれはんぺん	ハンバーグ	ジャガイモカボチャ	炒り卵生卵	すいかバナナ	ケーキ・プリン水ようかん
2	カップ麺・食パン	うずら煮豆	刺身・かまぼこウナギ	シチュー	なす菜白菜	卵焼き	ミカン・イチゴグレープフルーツ	まんじゅう
3	サンドイッチ・焼きそばラーメン・うどん・ハンバーガー	油揚げ厚揚げ	さげ・ほたて貝さつまいも	豚の生姜焼き肉だんご	野菜のあひだしもやし・きゅうり	チーズオムレツ	トマト	かしわ餅甘納豆
4	白米ご飯スパゲッティ	納豆	煮魚ちくわ	ハム・トンカツ	生椎茸レタス		ナシ干し柿	クラッカーポテトチップス
5	ピザの皮・麦ご飯盛りすし	きなこ	イカエビ	すじ肉タン	わかめ・ひじき生キャベツ		ゴマ・アーモンド干しレドウ	かりんとう
6	玄米ご飯フランスパン	煮豆枝豆	干し貝・タコ煮干し	骨付き肉サラシ	煮ごぼう・セロリラッキョウ・干し椎茸		クルミ・ピーナッツリンゴ・柿	せんべい
7	干し餅	干し煮豆	固干し魚	干し肉	人参(生)大根(生)昆布		干し栗	団ぜんべい

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

学校給食摂取基準	エネルギー						ビタミン				食物繊維	
	kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	827	31.5	24.1	368	116	2.9	310	0.5	0.59	40	5.7	3.8
摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4	300	0.50	0.80	30	8.5以上	3未満

今月のこんだてより

- 5日「虫歯予防デー献立」 よく噛んで食べることを意識したメニューで、食材には『いか』『大豆』『切り干し大根』などを盛り込んでいます。
- 6日「あじさいゼリー」 季節の花“あじさい”をイメージした2段ゼリーです。
- 11日「入梅献立」 梅雨の季節に入る節目“入梅”の日です。魚に衣をつけてカラッと揚げ、上から甘酸っぱい梅ソースをかけます。
- 17日「キムムッチ」 ごま油とにんにくが香る、韓国風のお味噌汁です。
- 18日「タコライス」 タコスの具材をごはんのにのせた、沖縄生まれのスパイシーごはん☆ 暑くなってくるこの時期でも食べやすい一品です！
- 19日「練馬キャベツの回鍋肉丼」 練馬区一斉献立、練馬キャベツの日です。地域で穫れた新鮮な野菜を味わいましょう！

今月の果物は、プラム・メロン・スイカ・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17日(月)です。再振替日は7月1日(月)です。
※初回引き落としにつき、金額が異なりますのでご注意ください。

