

平成26年度

練馬区立石神井東中学校

# 6月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク



6月に入り雨の季節になりました。気温の変化が大きく湿度の高い日が続きますので、体調管理には十分気をつけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムを整えていきましょう。

## 6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です

皆さんは食べ物を何回ぐらい噛んでから飲み込んでいますか？現代は軟らかい食べ物が増え、昔に比べ噛む回数が減っています。それに伴い、生活習慣病やあごが細く歯並びの悪い人が増えています。よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目標によく噛んで食べるよう心がけましょう。



### ★よく噛むことの効果★

#### 食べ物の消化・吸収の向上

食べ物が細かくかみ砕かれる他、唾液とよく混ざり合って（唾液には消化を助ける成分が含まれます）胃や腸に送られるため、消化・吸収がよくなります。

#### 虫歯の予防

よく噛むと唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きにより、虫歯菌が活性化しにくくなり、虫歯になるのを防いでくれます。

#### 脳の活性化

たくさん噛むことで脳の血流量が増え、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まるといわれています。

#### 肥満予防

よく噛むと脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

\*今月は4日「豚肉とごぼうのご飯・焼きししゃも」、5日「豆わかごはん・いかのチリソースかけ」、9日「揚げごぼうの甘辛煮」など噛みごたえのある献立を取り入れました。

給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は6月10日（火）です。

**カルシウム 足りていますか?**

骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。また、じょうぶな骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。

**カルシウムを多く含む食べ物**

牛乳、ヨーグルト、牛乳や乳製品、角ご食べられる小魚、大豆や大豆製品、小松菜などの青菜

牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、ほかの食材と比べて体内に吸収されやすいといわれています。

6月1日は「牛乳の日」

### \* 今月の献立から \*

- 13日 サッカーワールドカップの開催に合わせ、ブラジル料理を紹介します。「フェジョアダ」金時豆の入った具たくさんスープです。「ポンテケージョ」タピオカ粉を使用した、もちりチーズパンです。
- 19日 食育の日  
「あじさいご飯」黒大豆と黒米を使用したほんのり紫色のご飯です。「翫のごま揚げ」翌日の定期考査に向け、記憶力アップ効果のDHAを豊富に含む翫にたっぷりのごまをまぶして揚げます。

## 6月は食育月間です



平成17年に「食育基本法」が制定され、「食育」という言葉も私たちの生活に浸透してきました。食育基本法によると、「食育とはさまざまな経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する能力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とあります。お店に行けば食べる物は簡単に買える時代だからこそ正しい判断力が必要なのです。生涯を通して健康な心身を育む上で「食べること」は何より大切です。「食育」というと特別なことをしなくてはいけないの？と思われるがちですが、**毎日朝ごはんをしっかり食べる**・家族揃って食卓を囲む・食材の買い物に行く・親子で食事作りをする・家庭菜園等で野菜を育ててみる等、できることを無理なく始めてみましょう。



「食」は大切!