

給食だより

令和5年 6月

墨田区立錦糸中学校

校長 和田浩二

栄養士 熊谷 文

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。私たちは健康な歯を保つことで、年をとってからもおいしく食事を楽しむことができます。健康な歯を保つためには、よくかんで食べることも大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたりして、健康な歯を保つために自分でできることを実践しましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

かみごたえのあるものを食べよう！

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたと言われています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食べ物も多く、かむ回数が減ってきています。毎日の食事にかみごたえのある食べ物を取り入れ、かむ回数を増やしましょう。

◆かみごたえのある食べ物◆



かむ回数を増やすための工夫

- ☆飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- ☆食材を大きく切る



●●おいしく安全に食べるために●●

夏場に気を付けたいこと！



夏場になると、気温や湿度が高くなり、食べ物も傷みやすくなります。家庭でも料理をおいしく安全に食べるために、次のことに気を付けましょう。

手には雑菌が付いています。料理の前や食事の前は石けんでしっかり手を洗いましょう。

食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

残った料理は冷蔵庫に保存し、温め直す時も十分に加熱しましょう。

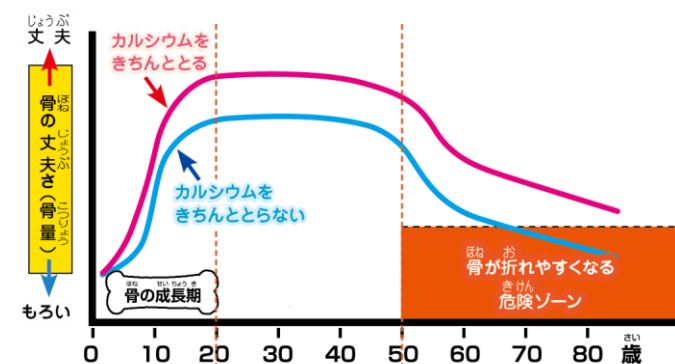


食生活とSDGs① ～成長期とカルシウム～

3 すべての人に健康と福祉を

今年度は、食生活とSDGsについて給食だよりでお知らせします。今月のテーマは「成長期とカルシウム」です。国民健康・栄養調査の結果によると、日本人のカルシウム摂取量は各年齢の推奨量よりもかなり不足しています。カルシウムは、骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。

右の図のように、骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨量を増やすことが大切です。カルシウムが豊富な牛乳や乳製品、大豆製品や小魚などを積極的にとり、今からしっかりカルシウム貯金をしましょう。



資料提供：墨田区立中学校栄養士会