

食育たより



令和6年6月号

龍郷町立学校給食センター

梅雨に入り、ジメジメと蒸し暑い日が続いています。手洗いなど身の回りの衛生には十分気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日は虫歯予防デーになります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にもつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



歯並びや発声がよくなる!



運動能力をフルに発揮できる!



消化・吸収をよくする!



食べ過ぎを防ぐ!

カルシウム、成長期こそしっかりとって!

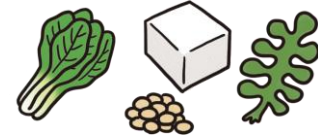
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」!



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

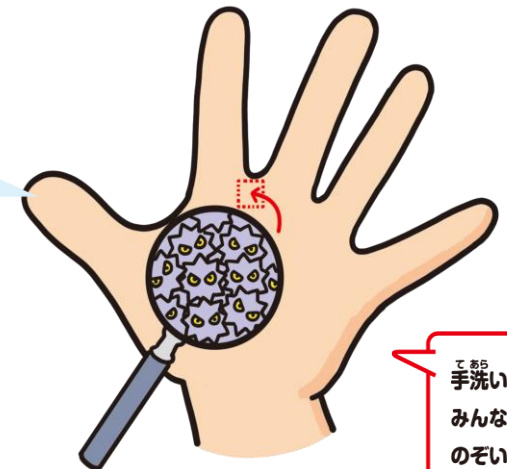
※学校給食ではカルシウムについて、1食で各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとれるように献立を考えて作っています。

手を洗ってから食べよう!

手のひらのこんなせまいところにも目に見えないばいきんがたくさんひそんでいます。

だから手を洗わないでごはんを食べるとおなかをこわす(食中毒になる)原因になります。

なので、食事をする前はせっけんできちんと手を洗い、よくすすいでからきれいなハンカチやタオルでふきとりましょう。



手洗い前のみんなの手をのぞいてみると...