



食育だより



令和6年6月 No.3

いただきます。ごちそうさま!

発行:島本町立第二中学校 栄養教諭

# 6月は食育月間!

6月は「食育月間」です。食べる事は、生きる為、健康で心豊かな生活を送る為にも大切です。中学の今の時期は生涯を通しての健康づくりの基礎となります。大切な今の時期に、下記の事について意識してみましょう。

## コミュニケーションの輪を広げよう。

食卓と一緒に囲んで、楽しみながら食事マナーや食文化など、望ましい食習慣を身に付けましょう。

## 望ましい食生活リズムをとろう。

朝食をしっかりとり、早寝早起きを実践する事で、生活リズムを向上させましょう。

## バランスのとれた食事をしよう。

主食・主菜・副菜がそろった、5栄養素を意識した食事を心がけましょう。

## 感謝して食べよう。

自然や食に関わる人々の様々な努力に感謝しましょう。環境への配慮や食料問題に関する理解を深めましょう。

## 食についての知識や関心を高めよう。

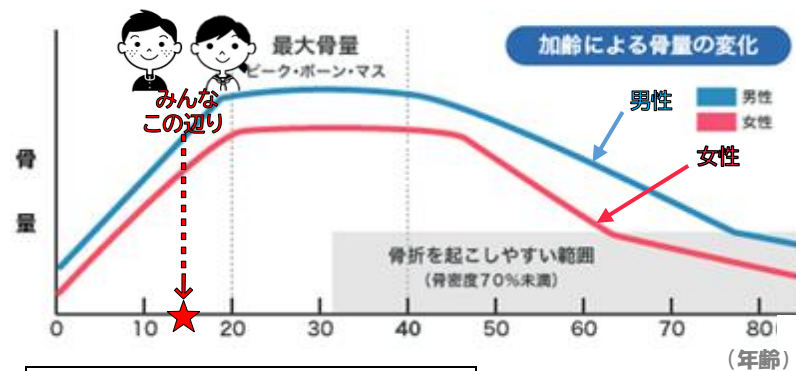
正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性について、判断できるようにしましょう。

この機会に、学校給食や普段の食生活について振り返りましょう。できていない事は少しずつ達成できるといいですね

# Ca(カルシウム)貯金をしよう

ミネラルの1種であるCaは生命維持のために必要な栄養素の1つです。Caの貯蓄庫の骨も中学生の今の時期が一番成長する時期です。そんなCaは今の時期に摂取する事がとても大切です。それは何故でしょうか?

## Caの貯金は今しかできない?



## カルシウムを多く含む食材

- 牛乳(200ml) = Ca 220mg
- チーズ(18g) = Ca 100mg
- 小松菜(100g) = Ca 179mg
- 木綿豆腐(100g) = Ca 120mg

牛乳以外にもCaを摂取できる食材はたくさんあります! ぜひ色々な食材からCa貯金をしてください。

# 良く噛んで食べよう!

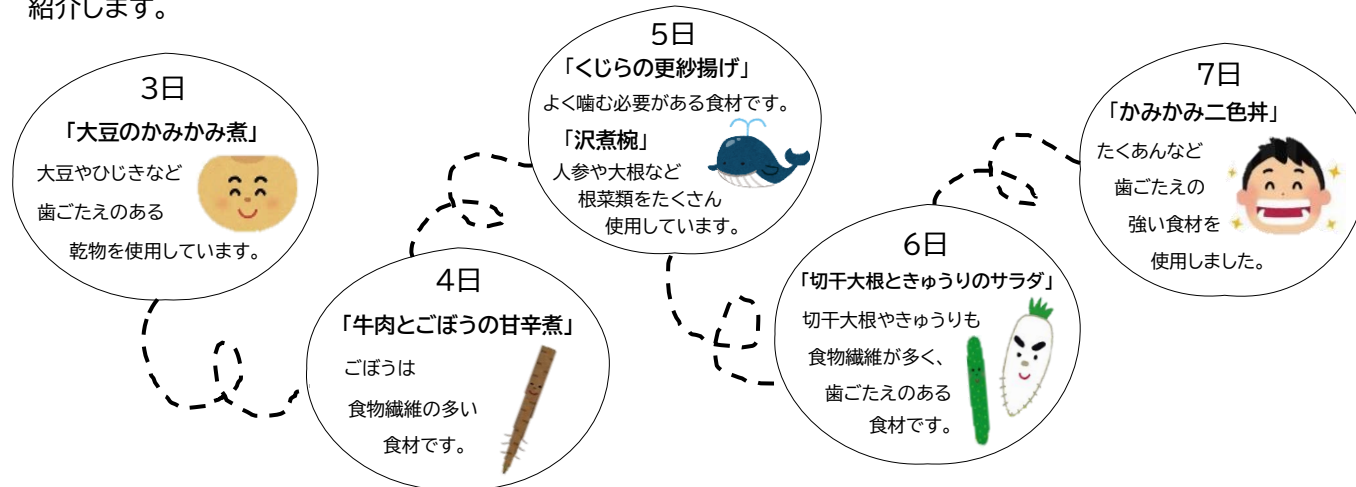
6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口は、物を食べたり飲んだりする他、呼吸、会話など生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがき、規則正しい食生活や良く噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

## ☆良く噛むことの効果☆

<b>食べ過ぎ予防</b> 脳の中の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎます。	<b>脳の活性化</b> あごの筋肉を動かす事で、脳の血流が増え、脳を活性化します。	<b>虫歯予防</b> 唾液の働きで、結果的に虫歯の予防につながります。	<b>消化の助け</b> 唾液がたくさん出て、食べ物を飲み込みやすく、消化を助けます。
---	---	---	--

## 3日~7日の献立は「歯と口の健康メニュー」が出ます。

この「歯と口の健康週間」をふまえ、島本町の給食では、6月3日~7日の1週間で、「歯と口の健康メニュー」を提供します! 具体的には、歯ごたえのある食材を意識的に入れた献立が出てきます。どんな献立が出てくるか簡単に紹介します。



# 6月オリンピック献立は「イタリア」料理!!

月に1回世界の料理を給食で提供する取組ですが、6月は28日に「イタリア」料理を提供します! イタリアは日本と同様南北に長い国土で、地域ごとに収穫できる・使用する食材に違いがあります。

