



食育だより



令和7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、生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特に、今の時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に、給食に限らず、普段の食生活についても振り返ってみましょう。

### 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、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代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  
ようになりましょう。

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

## 食中毒に注意しましょう。

これから気温や湿度がどんどん高くなってきます。これからの時期は食中毒に注意しましょう。高温多湿は菌やウイルスの増殖に適しています。食事前にはきちんと手を洗い、きちんと乾燥をさせた上で消毒を行いましょう。食中毒は他の人にうつしてしまうリスクもあります。相手の事も考えて行動しましょう。日頃から衛生的な食生活を心がけ、食中毒予防をしましょう。

### ★食中毒予防の為の3原則★

#### 付けたい



手には雑菌がたくさん付いています。石鹸でしっかり手洗いをしましょう。

#### 増やさない



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。

#### やっつける



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。

### こんな時は手をきちんと洗おう！

家に帰った時



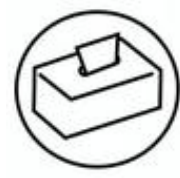
動物に触った時



トイレの後



鼻をかんだ後



料理の前



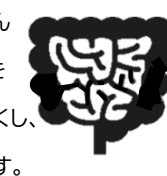
食事の前

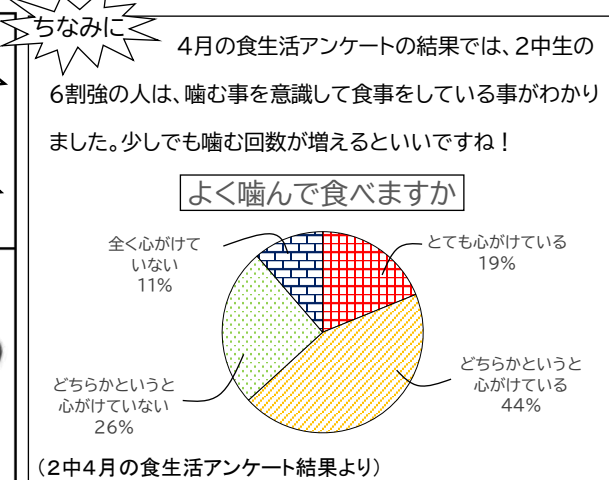


## 良く噛んで食べよう！

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口は、食べ物を食べたり飲み物を飲んだりするほか、呼吸をしたり話をしたりと、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◇

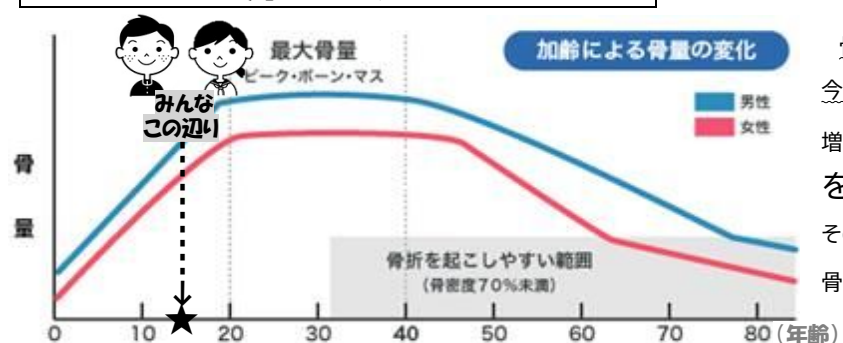
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>食べ過ぎ予防</p> <p>脳の中の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎます。</p>       | <p>脳の活性化</p> <p>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。</p>  |
| <p>消化の助け</p> <p>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。</p>  | <p>虫歯予防</p> <p>唾液の働きで、結果的に虫歯の予防につながります。</p>        |



## Ca(カルシウム)貯金をしよう

歯自体を強くするためには、歯の主成分であるカルシウムを摂取する事も大切です。また、カルシウム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。ですが、「カルシウム」は、今の時期にとっておく必要があります。それは何故でしょうか？

### カルシウムの貯金は今しかできない？



骨の丈夫さを示す「骨量」は、10代の今しか貯蓄できず、20代を越えると骨量は中々増やす事ができません。今のこの時期に骨量を増やせたかで、将来の骨量が決まります。その後は、いかに骨量を維持できるか、またいかに骨量の減少を防ぐかがポイントになります。

### カルシウムを多く含む食材



牛乳(200ml)=  
Ca 220mg



木綿豆腐(100g)=  
Ca 120mg

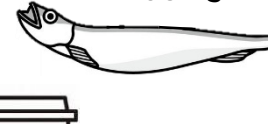
チーズ(18g)=  
Ca 100mg



あさり(20gで10個分)  
Ca 13mg



ししゃも(50gで4匹)=  
Ca 165mg



ヨーグルト(100g)=  
Ca 120mg



小松菜(100g)=  
Ca 179mg



Caは、

ビタミンCやビタミンDと一緒に摂取すると効率よく吸収されます。

ビタミンDはしいたけや魚に多く含まれ、日光浴などで体中でも作られます。

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吸収の良い今の時期にCaを貯金してください。

