

給食だより

平成26年6月

学校

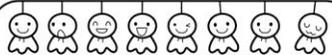


歯を丈夫にする 栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髓から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です

今年の標語は、
「歯と口は 健康・元気の 源だ」です



6月の目標

よくかんで食べよう
衛生に気をつけよう

梅雨入りの季節をむかえました。天気が不安定な時期です。体の調子もくずれやすいので、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。また、これからの季節は食中毒が起こりやすい時期でもあります。体が弱っていると食中毒になりやすくなるので、菌に負けない丈夫なからだをつくりましょう。

6月は食育月間です！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行なわれています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



夏場に起きやすい 食中毒に注意！！

最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品の中で菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前、運動や遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、食品を購入したらすぐに冷蔵庫に入れる、調理の時には食品を十分に加熱する、生食は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

食中毒 予防の キホン



かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



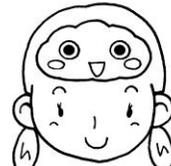
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

レタスについて

茨城県は、レタスの生産量が日本で2番目です。坂東市・古河市・境町など県西部地区がおもな産地です。

「結球(丸まっている)レタス」と「非結球(丸まっていない)レタス」があります。非結球レタスはグリーンカールやサニーレタスなどです。旬は3～5月、10～11月の2回あります。日本では平安時代ごろから食べられていました。



給食で

茨城をたべよう

栄養について
ビタミンとミネラルがバランスよく含まれています。カリウムは体の中の塩分バランスを整える働きがあります。カロテンは体の抵抗力をつけ、生活習慣病の予防に役立ちます。