

給食だより 6月

令和元年 6月 3日
港区立青山中学校
校長 中田和直

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存や食べ方などにも気を付けたいですね。また、6月は食育月間で、6月4日から10日からは歯と口の健康週間です。食生活の大切さを改めて考えて、健康な歯でしっかりと噛む習慣をつけましょう。

これからどんどん蒸し暑い日がふえていきます。のどが渴いたなと思う前に、水を飲むようにして熱中症や脱水症状にならないよう、自分の身体を管理しましょう。

よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の動きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



かんでよい効果

消化・吸収を助ける

むし歯予防

満腹になりやすい

脳の動きを活発に

食中毒の予防は

6月は食育月間

つけない！

増やさない！

やっつける！

食中毒を予防するためには、石けんでしっかりと手を洗い、低温で保存して、調理をする時は中心部までよく加熱します。

6月は食育月間です。食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活をふり返って「食」について考えてみましょう。

Data に見る食育 ▶▶▶ 1日にとりたいカルシウム量は？

カルシウムの食事摂取基準 推奨量 (mg/日)

左の表は、カルシウムの食事摂取基準の推奨量です。

年齢等	男性	女性
6～7 (歳)	600	550
8～9 (歳)	650	750
10～11 (歳)	700	750
12～14 (歳)	1,000	800
15～17 (歳)	800	650

小・中学生の時期は骨の成長が活発になります。この時期に骨量を増やすことが、将来の骨粗しょう症を防ぐことにつながります。健康な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切です。特に、カルシウムの多い食品を普段からたくさんとるように心がけましょう。



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

6月の行事・給食イベント

7日(金)・13日(木) かみかみ献立

よく噛む食材を使用した献立を7日、あまり噛む必要がなくても食べることができる献立を13日に提供し、両日において咀嚼回数がどれほど変わるのかを歯科医監修のもと、1年生が「かみかみセンサー」という測定器を用いて調査を行う予定です。

7日の献立は、主食は白米に押麦と黒米が混ざっている雑穀米、主菜はイカの甘辛揚げ、副菜は切干し大根の炒め煮、豚肉と野菜の味噌汁です。

13日の献立は、主食主菜がキャロットライスチキンクリームがけ、副菜はたまごと野菜のスープ、デザートはメロンです。

11日(火) 入梅の献立

入梅とは梅雨の入りを表す日本の雑節です。今年は、暦の上では6月11日から梅雨が始まる日ということになります。雑節とは季節の移り変わりをより的確に示すために設けられた暦日のことをいいます。入梅の献立では、梅を使用した梅入りゆかりごはんや、季節の花に見立てたあじさいゼリーを提供します。