



食育だより



下鰐学校給食センター



歯と口の健康週間(6月4日～10日)



歯と口には食べ物を食べる飲むほか、呼吸や話をするなど重要な役割があり、心と体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきや規則正しい食生活、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかむと体の中でおこること



脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化する。



だ液が出て食べ物の飲みこみや消化・吸収を助ける。



かむことで出ただ液のはたらきで、むし歯を防ぐ。



きゅうしよく ゑうにゅう

給食で牛乳をのむのはなぜ？

牛乳は乳牛からしぼった乳(生乳)を加熱・殺菌したものです。

牛乳は効率の良いカルシウム摂取の食品です。給食の牛乳1本に

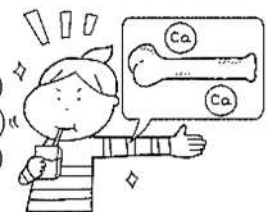
カルシウム約220 mg が含まれています。同じ量のカルシウムをほかの食品で摂るにはエネルギーや塩分などもたくさん摂れてしまいます。

成長期のみなさんは歯が生えかわり、骨や体が大きくなる時期で、カルシウムが必要です。乳アレルギーがある場合は大豆や大豆製品など、カルシウムを含む食品を意識して食べましょう。



カルシウムが多い食品

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など



6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

下甌学校給食センターの給食

給食1食の栄養価の基準値（一部）

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
幼稚園	490 kcal	20.2 g	290 mg	2.0 mg	4.0 g	1.4 g
小学校	650 kcal	27.6 g	350 mg	3.0 mg	4.5 g	1.9 g
中学校	830 kcal	35.3 g	450 mg	4.5 mg	7.0 g	2.4 g

成長に伴って摂り入れたい栄養の量が異なります。給食センターでは幼稚園から中学生まで同じ鍋で作るため、栄養価を全員がすべて満たすことが難しいため、1か月でこの基準値の±10%に収まるような献立作成を行っています。

塩には食材の保存に使われるだけでなく、体内で細胞を正常に保つなどの効果もあります。食事などに含まれる塩は、汗をたくさんかくと塩味を感じにくくなることや、年齢を重ねると塩味を感じにくくなり塩分量が増えます。塩分の多い食生活を続けると高血圧や脳卒中、心肥大や腎臓病、骨粗鬆症などの命に関わる病気につながります。突然塩分だけを減らすと『味が薄い』と感じます。汁ものは具材を増やすことで水分量を減らす、出汁を多くする、スパイスをきかせるなどの工夫をして、少しずつ減塩に取り組みたいです。



今月の食育の日



- ・牛乳
- ・田舎寿司
- ・甌島野菜のみそ汁
- ・彩り卵焼き

田舎寿司は、下甌の郷土料理です。地域や家庭によって違うそうです。

みそ汁の麦みそは生活研究グループさんの手作りです。かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいもは下甌で育った野菜です。