

給食だより

令和4年6月号
長岡京市立長岡第二中学校
栄養教諭 上田麻理子

今年度初めての定期テスト、修学旅行や校外学習など、大きな行事が終わりましたね。緊張感もほぐれ、そろそろ疲れが出る頃です。一日の気温差も大きいので、体調を崩さないように気をつけてください。早めに寝たり、ごはんをしっかり食べたりするなど、いつも以上に気をつけましょう。

歯と口の健康週間 6/4～6/10

歯と口の健康を保つためにおすすめしたいのが、「①よくかんで食べる」「②歯の材料となるカルシウムの多い食品を食べる」ことです。歯や口に良いだけでなく、とても役立つ効果があるんですよ。

おすすめ①よくかんで食べる



よくかむことの効果

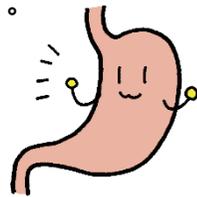
おし歯予防

かむことによって出ただ液によって、口の中に残った食べかすを流します。また、だ液のはたらきで、おし歯を予防します。



消化吸収がよくなる

かむことで、食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃腸で消化吸収がしやすくなります。



食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

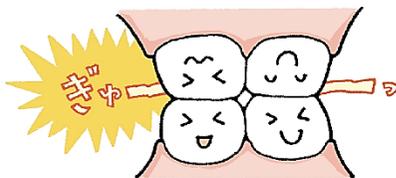


スポーツをがんばりたい人にもおすすめ!

奥歯をかみしめるとパワーが出る

テニスや野球でボールを打つ時、重いものを持ち上げる時、足を踏ん張るときなどに、歯を食いしばりますね。しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動量が高まると言われています。

食いしばる歯がなければ、力を十分に発揮できないので、オリンピックなどの強化選手には、歯の指導も組み込まれているそうです。



よくかむことと、あごの筋肉が動き周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化しますよ!



勉強をがんばりたい人にもおすすめ!

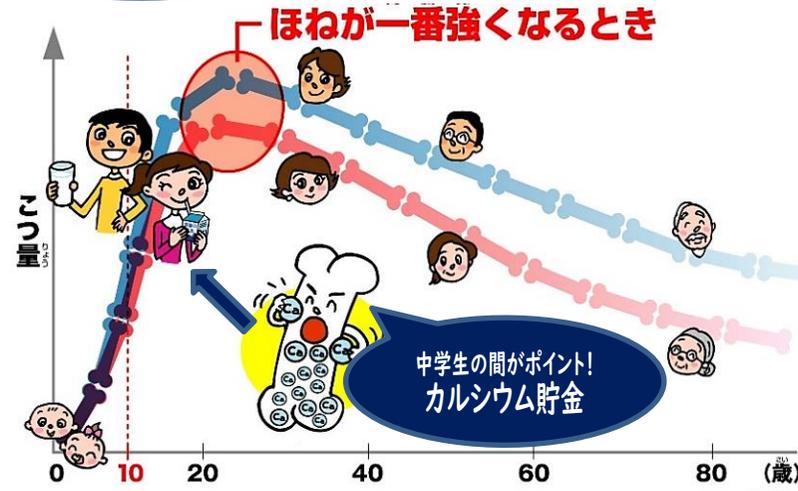
よくかめば脳が活性化!

おすすめ②カルシウムの多い食品を食べる

～中学生こそしっかり摂ってほしい～カルシウム

歯と一緒に骨も丈夫にしよう!

カルシウムは、歯だけでなく、全身の骨をつくるもとでもあります。人生の中でカルシウムの吸収率が良い時期があり、それが、中学生である今なのです!



身体に蓄えられる骨の量(骨量)が最大になる時期を「ピークボーンマス(peak bone mass)」といい、だいたい20歳くらいだといわれています。

この時期を過ぎると、いくらカルシウムを摂っても骨になりにくくなるんですよ。

ピークボーンマスを迎えるまで(10代の間)に貯めておくカルシウムが少ないと、将来骨がスカスカになって「骨粗しょう症」という、骨が折れやすい状態になってしまいます。

ピーク時の骨量をどれだけ高めるか

によってみなさんの将来の骨の状態が決まってくるのです。

骨量が増える中学生の時期にしっかりカルシウムを蓄えておきたいですね。

ただ、カルシウムは、なかなか摂りにくい栄養素です。

カルシウムが多い食品をすすんで食べるようにしましょう。



6月は、「食育月間」です!

食生活アンケートをしたり、給食委員会の取組で、タイムトライアルを実施する予定です。清潔に素早く準備して、給食を味わって食べる時間を確保しましょう。

食事時間にゆとりができると、しっかりおかわりもでき、必要な栄養が摂れます。給食で食品ロスを減らすことにもつながりますね。

また、セレクトアンケートも実施するのでお楽しみに♪

「歯と口の健康週間」である6月4日(土)～10日(金)の給食は、かみごたえのある料理(大豆とじゃこの揚げ煮、たこめしなど)を入れ、カルシウムが350mg以上摂れるように考えました。

また、乳製品以外でもカルシウムの多い食品を知ってもらいたくて、小松菜、切干大根、大豆、豆腐(大豆製品)を使った料理を2回ずつ入れています。骨ごと食べる魚としてししゃもとかえりじゃこ、しらす干しも使っています。どんな食品、料理を食べるとカルシウムが多く摂れるのか、体感してください!

※裏面の献立表で太字の食品がカルシウムの多い食品です。

