

# 給食だより

令和8年6月号  
長岡京市立長岡第四中学校  
栄養教諭 上田麻理子

今年度初めての単元テスト、そして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

食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。歯と口を健康に保つために ①カルシウムの多いものを食べる ②よくかむことが大事です。

6月の献立には、歯を強くするカルシウムの多い食べ物(乳製品や小魚、海藻、小松菜、大豆製品など)やかみごたえのある料理(筑前煮、きんぴらなど)を入れています。

かみごたえのある食べ物を食べると、自然とかむ回数が増えますね。

「かむ回数が増える＝よくかんで食べる」ことで、あごがしっかり育ちます。さらに、消化を助けるのももちろん、食べ物の味がよくわかり味覚が育つなど、良いことがいっぱいあります。

普段から、かむことを意識しながら食事ができると良いですね。



顎力=学力!?

### かむことと脳の関係とは?

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。

そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

### 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。

### よくかむほど、だ液が出る!

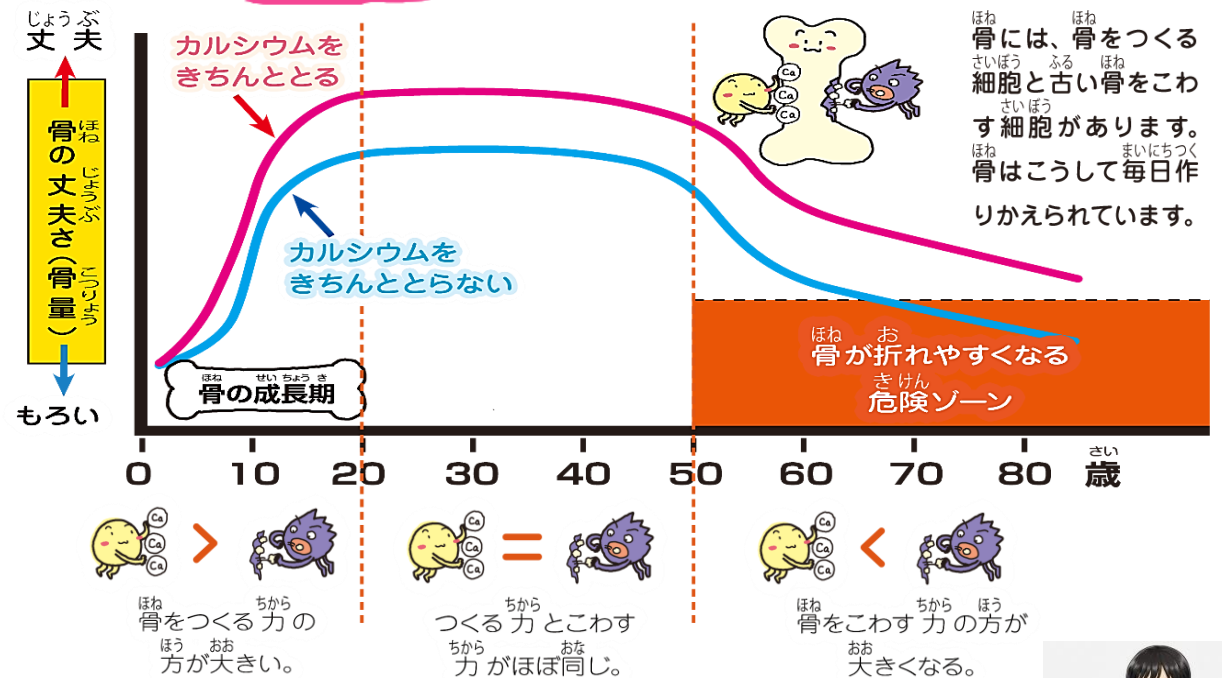
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

#### だ液の働き



カルシウムの多いものを食べると歯だけでなく骨の貯金もできる!

## 骨の基礎は10代で作られます!

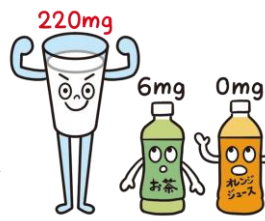


10代のみなさんは、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にしておくとおじさんやおばあさんになった時にも折れにくい骨を保てますよ♪カルシウム貯金をコツコツ続けていきましょう!

### 「コツコツカルシウム貯金」のコツ

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!

牛乳にはカルシウムが多く、体に吸収されやすいです♪



カルシウムの多い食べ物も活用しよう!

豆腐や納豆、小魚、海藻、色の濃い野菜などでもカルシウムを摂りましょう!



### 人を良くする「食」～食育月間に寄せて～



「食」という漢字をよく見ると「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食などの食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また、「孤食」など食卓での他者との触れ合いが近年薄れてきていることへの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は未来ある中学生のみなさんが、食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。

6月は食育月間。それぞれの「食」について考えてみましょう。

