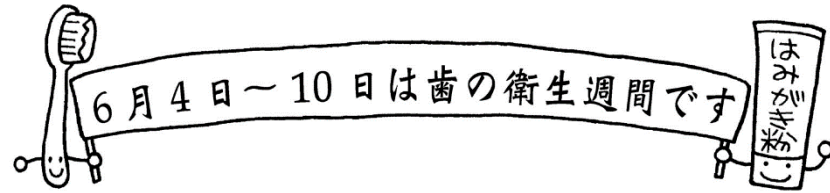
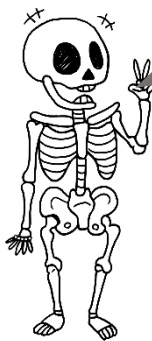


6月 給食だより

令和5年6月
大山崎町立大山崎中学校



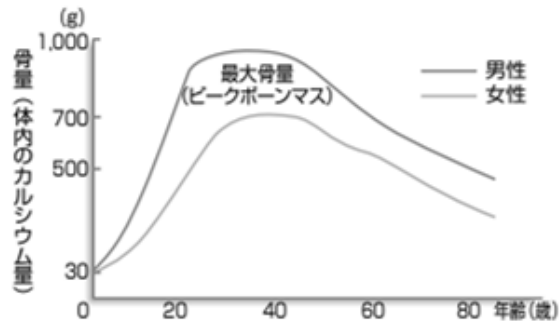
みなさんは虫歯のない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのある食べ物を食べたり、食後に歯をみがいたりして、歯を大切にすることを身につけましょう。給食では、歯と口の健康週間にあわせて、かみごたえのある食材や、カルシウムの多い献立を提供します。歯の材料になるカルシウムを、意識して食べてみましょう。



10代のうちにカルシウムの貯金をしよう！

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。その後、加齢とともに骨量は減少していきます。そのため、10代のうちに骨密度を高めてカルシウムの貯金をしておくことが大切です。

骨量の変化



最大骨量を高めるために、カルシウムの摂取基準は成長期が一番多く設定されています。今が人生で一番カルシウムをとらないといけない時期です！

<カルシウムの推奨摂取量>

日本人の食事摂取基準 2020年版(厚生労働省)より

	男性	女性
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～17歳	800mg	650mg
18～29歳	800mg	650mg
30～49歳	750mg	350mg

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

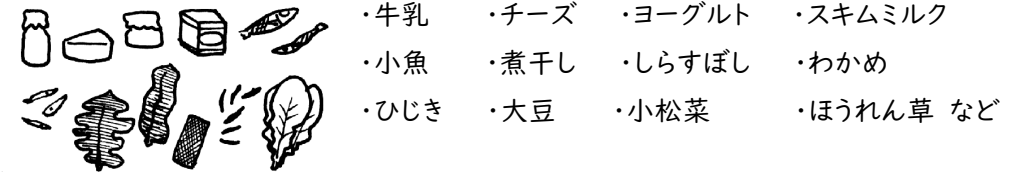
毎月19日は
食育の日



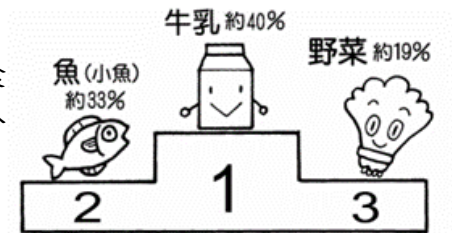
ピンチ！ 給食のない日はカルシウム不足に！

(独)日本スポーツ振興センターの調査によると、学校のない日の1日のカルシウムの摂取量は、中学生で約70%という結果でした。これは、給食がないため牛乳などの摂取量が減っていることが理由だと考えられます。積極的に、カルシウムの多く含まれる食材を食べるようにしましょう。

カルシウムの多い食品



牛乳は、他の食品に比べるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



給食レシピ紹介

チキンの香草焼き<4人分>

鶏もも肉	60g×4切れ
塩こしょう	少々
パン粉	1/2カップ
バジル	少々
パセリ	3g
にんにく	2g
オリーブ油	大さじ1

- ① 鶏肉に塩こしょうで下味をつける。
- ② パン粉・バジル・パセリ・にんにくをまぜて鶏肉に乗せ、上からオリーブ油をかける。
- ③ オーブン・トースターなどで焼く。

給食時間に教室を回っていると「この間のチキン、おいしかったからレシピ教えて!」と嬉しい感想をもらいました。知りたいレシピがある人は、気軽に声をかけて下さいね。

