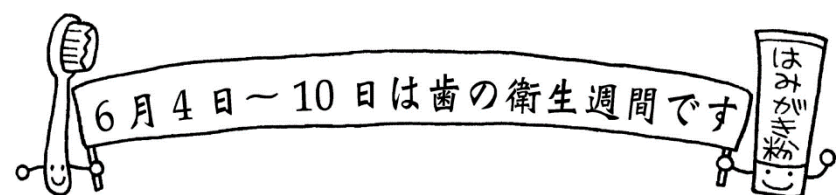


# 6月 給食だより

令和6年6月  
大山崎町立大山崎中学校

雨の日が多く、ジメジメした梅雨がやってきます。この時期は体調を崩しやすくなります。健康的な毎日を過ごせるよう、規則正しい生活を送りましょう。また、高温多湿の環境では食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。食べ物の取り扱いには注意し、食事の前には手洗いをきちんとし、食中毒を予防しましょう。



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省などが実施する「歯と口の衛生週間」です。食事を美味しく食べて、健康な体を作るには歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

## よくかんで食べていますか

食べ物をよく噛むことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体に良い働きがたくさんあります。毎日の食事では、よく噛むことを意識して食べましょう。

### よくかむと…



### 消化を助けます



口の中で食べ物をこまかくし、だ液とよく混ぜ合わせることで、飲み込みやすく消化もしやすくなります。

### “かむ”ことは自然の歯ブラシ



よくかむと、だ液がたくさん出て歯についた食べかすをおとし、口の中をきれいにします。

### ひまん予防



よくかむと、脳の『まんぷく中枢』という神経に刺激が伝わり、食べすぎを防ぎます。

### よく味がわかります



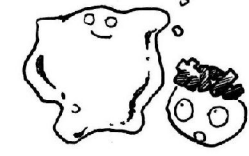
### あごの発達



### 脳の発達



### がんを予防します



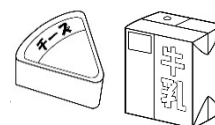
だ液の中に含まれる『こうそ』が発がん物質の毒性を弱めます。



## 大切な歯を守る食べ物

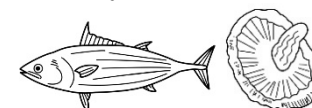
### カルシウムを多く含む食べ物

カルシウムは歯を作るもとです。牛乳・乳製品・小魚・海藻・緑黄色野菜などに多く含まれており、特に牛乳や乳製品はカルシウムの吸収率が高いので効率よくカルシウムをとることができます。



### カルシウムの吸収を助ける食べ物

魚やきのこ類(特に干しいたけ)に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高めてくれます。牛乳や乳製品などと一緒にとるようにしましょう。



### 歯を健康にする食べ物

野菜や果物に多く含まれるビタミンAは、歯の表面(エナメル質)を強くします。また、ビタミンCは歯周病を予防する効果があります。



### 噛みごたえがある食べ物

野菜やきのこは食物繊維を多く含むため、噛む回数が自然に多くなります。噛むことでだ液がよく分泌されるようになり、歯の表面をきれいにしてくれます。



## カルシウム豊富な献立、噛みごたえのある献立を取り入れました

### 6月5日(水) ししゃものからあげ

骨ごと食べられるししゃもには、カルシウムがたくさん含まれています。また、しっかり噛むこともできるので、歯の健康のために積極的に食べてほしい食材です。

### 6月6日(木) 筑前煮

筑前煮には、こんにゃく、たけのこ、ごぼうと噛みごたえのある食べ物がたくさん使われています。大豆製品である厚揚げは、カルシウムが豊富に含まれています。

### 6月14日(金) 抹茶プリン

給食のプリンにはスキムミルクが使われています。スキムミルクは牛乳から水分と脂肪分を除いて粉末にしたもので、料理に混ぜて使ったり、溶かして牛乳の代わりに飲んだりします。

### 6月18日(火) 切干大根のナポリタン風

切干大根は、生の大根と比べてカルシウムが約20倍多く含まれています。食物繊維も豊富で噛みごたえがあるため、給食ではよく使う食材です。今月はケチャップで炒めた新献立を作ります。