

令和2年 6月の献立表

山梨県立甲府工業高校定時制

月	火	水	木	金
1 カレー 牛乳 海藻サラダ	2 醤油ラーメン 牛乳 菜めしご飯	3 たけのこご飯 牛乳 あじフライ ポテトサラダ みそ汁	4 かみかみ献立 枝豆ご飯 牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう みそ汁	5 ご飯 牛乳 肉団子 高野豆腐の卵とし すまし汁
8 ご飯 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ にら玉スープ	9 かき揚げうどん 牛乳 ゆかりご飯	10 ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 野菜炒め みそ汁	11 焼きそば 牛乳 かに玉風味	12 パンプキンロール 牛乳 ウインナー オムレツ サラダ ポタージュスープ
15 ご飯 牛乳 唐揚げ 春雨サラダ みそ汁	16 たんめん 牛乳 わかめご飯	17 ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	18 ハヤシライス 牛乳 サラダ	19 はちみつパン 牛乳 チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ
22 ご飯 牛乳 メンチカツ ひじきの煮物 みそ汁	23 きつねうどん 牛乳 菜めしご飯	24 ご飯 牛乳 しゅうまい 麻婆豆腐 卵とコーンのスープ	25 白湯ラーメン 牛乳 わかめご飯	26 食パン ジャム 牛乳 コロッケ ミートマカロニ 豆腐と野菜のスープ
29 ご飯 牛乳 チーズハムカツ スパゲティサラダ みそ汁	30 みそラーメン 牛乳 ゆかりご飯	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>6月4日は…</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>むしほ</p> <p>6 4 予 防 テー</p> </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">☆☆噛むことの効果☆☆</p> <p>よく噛むと唾液の分泌が活発になります。 唾液には有害な細菌とたたかう酵素が含まれており、虫歯や歯周病の予防につながります。</p> </div>		

※食材の都合等により、献立が一部変更になることがあります。

食育だより 6月

給食室
令和2年6月



6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です

食事の後の歯磨きをしっかり行い、口の中をきれいにしておくようにしましょう。また、食べ物をしっかり噛んで食べることで出てくる唾液には、虫歯菌の力を弱くして虫歯になりにくくする効果があります。



噛むことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③虫歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ

丈夫な骨や歯をつくろう！



●カルシウムのはたらき●

私たちの体の中にあるカルシウムの99%は骨と歯に含まれています。残りの1%は血液や筋肉にあり、心臓や脳、筋肉などの調節に関わる役目をしています。



カルシウムが不足すると・・・

カルシウムが不足すると、骨がスカスカになり骨折しやすくなる「骨粗鬆症」を引き起こしたり、血液や心臓の病気になるリスクも高まります。

～せっかく摂ったカルシウム無駄にしていますか？～

- シュウ酸(ほうれん草のアク)
- リン(スナック菓子、清涼飲料、冷凍食品、加工食品)
- 食物繊維(サプリでの摂取など)
- ナトリウム(味の濃い食事)

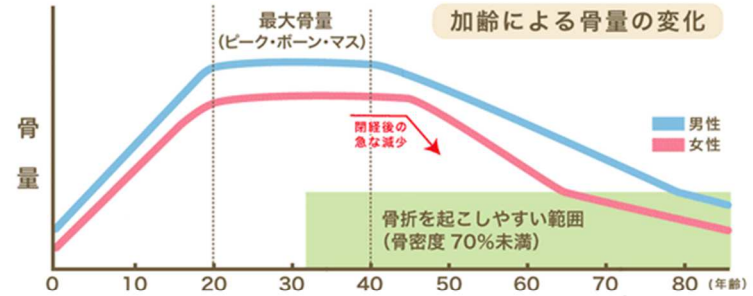
これらの過剰摂取は、体内に入ったカルシウムを排泄したり吸収しにくくする原因となります。



カルシウム貯金！！

骨の丈夫さを示す「骨量(カルシウム量)」は、子どもの頃から少しずつ増え30歳代で最も多くなり、その後は少しずつ減り、骨量を増やすことがなかなかできなくなってしまいます。

骨量を増やしたり、維持をするといったことを心がけられると良いですね。



0~20歳	21~40歳	40代以降
カルシウム貯金最適期	骨量維持期	骨量減少期
骨量が著しく高まる時期。どれだけこの時期に骨量を増やせたかで、将来の骨粗しょう症のリスクが決まる	最大骨量を減らさない生活が肝心。女性は妊娠・出産によりカルシウムが不足しがちなので要注意	女性は閉経後に骨量が激減。加齢によりカルシウムの吸収は悪化。運動不足も重なり男性でも骨粗しょう症のリスクが高まる *女性ホルモンの低下が原因と考えられる。女性ホルモンには、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きがある。

Caカルシウムを上手にとるために

1日のカルシウム必要量は男性で650mg、女性で550mg

カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳200cc：200mg
- ・ヨーグルト100g：115mg
- ・丸干しいわし1匹：350mg
- ・豆腐1/4丁：90mg
- ・小松菜1/5束：175mg
- ・干しひじき10g：140mg
- ・アイスクリーム小1個：60mg

バランスの良い食事！

外で体を動かす

カルシウムの吸収を効率良く行うには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを得るには、食べ物から摂るか、日光に当たる必要があります。

体内への吸収率の良さは

乳製品 > 小魚 > 野菜の順です。