

食育だより 6月

給食室
令和4年6月

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかり噛むと、よく味わうことができ、食べ物の消化、吸収もよくなります。将来にわたって美味しく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



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

かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、硬いものや繊維質の多いもの、水分が少ないもの、よく噛まないで飲み込めないものです。例えば、するめや生の人参、豚ヒレ肉のソテー、干しブドウなどです。よく噛んで食べると、食べ過ぎを防いだり、唾液がよく出て消化、吸収がよくなったり虫歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。



にんじん (なま)



豚ヒレ肉



アーモンド



れんこん

Caカルシウムを上手にとりましょう。

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。

どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し嘔吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生する主な原因〉



傷のある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温に長時間放置した料理



ウイルスに汚染された二枚貝

気を付けよう！ テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまで時間が長くなります。そのため気温が高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20~50℃の温度帯でよく増えるので、購入したら、早めに食べましょう。

