

食育だより 6月

給食室
令和6年6月

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。



皆さんは、よく噛んで食事していますか？よく噛んで食べると満腹感得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、虫歯予防になります。脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

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



歯に良い栄養素

歯に欠かせないのは、カルシウムとたんぱく質です。カルシウムはエナメル質をつくり、たんぱく質は歯のほとんどを占める象牙質に多く含まれています。また「カルシウムとビタミンD」「たんぱく質とビタミンC」の組み合わせると効率よく吸収されます。

●カルシウム（乳製品、小魚など）



+

●ビタミンD（さんま、鮭、干したきのこ類など）



●たんぱく質（肉、大豆など）



+

●ビタミンC（果実、野菜、イモ類など）



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

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。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



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℃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。

