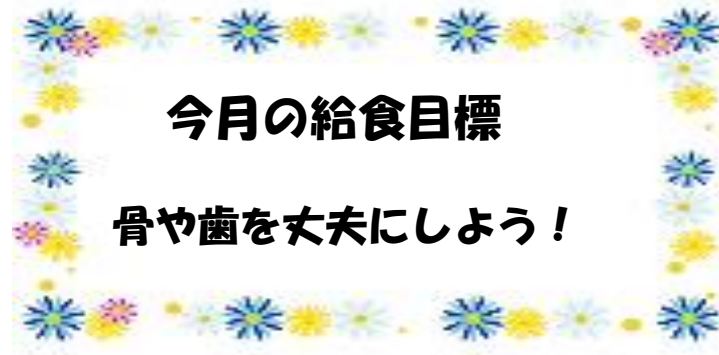




令和5年6月
武里中学校

毎日暑い日が続いています。これから梅雨の季節になり、暑くジメジメした日が増えてきます。食事・運動・睡眠を心がけ、衛生にも十分注意して元気に過ごしましょう。



今月の給食目標

骨や歯を丈夫にしよう!



6月は食育月間です!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

武里中では、毎月19日前後に「食育の日の献立」として「鉄を多く含む食品」をとり入れた献立を出しています。この機会に、ぜひご家庭でもチェックしてみてください。

食育月間

ふり返ってみよう!
毎日の食生活



歯からのリクエスト!

6月4日から10日までは「歯の衛生週間」です。一度失ってしまうと、元には戻らない大切な大人の歯。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。食生活面からのアドバイスです。



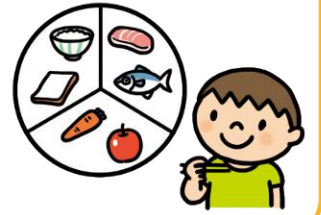
よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



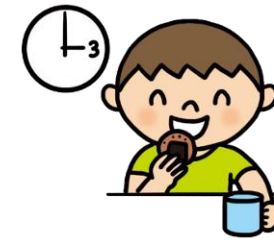
好き嫌いをしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



食べたらずみかき

歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だから食べ」も防ぎます。



牛乳はカルシウムの宝庫?

給食がない日も牛乳を飲もう!

給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。とくに成長が著しい中学生のみなさんには、とても重要な栄養素です。

12~14歳の方が1日に必要なカルシウムの摂取量は男子1000mg、女子800mgです。給食に出る牛乳200mLにはカルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4が摂取できます。このほか、カルシウムはどんな食品にどれくらい含まれているのでしょうか? 他の食品で同じ量の220mgのカルシウムをとるとすると下のようになります。



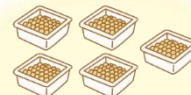
しらす干し 105g
約1.5カップ



ほうれん草(生) 410g
2把くらい



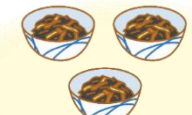
もめんどうふ
木綿豆腐(183g)
約1/2丁



納豆 244g
5パック(1パック約45g)ほど



わかさぎ 50g
6匹ほど



乾燥ひじき(16g)
ひじきの煮物 約3杯分

このように、牛乳には、いかにカルシウムが含まれているかわかりですね。