



令和6年5月28日
流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。
また6月は食育月間、6月4日からは、歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入口になる歯と口の健康は、体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとっても良いことがたくさんあります。



記憶力を高める!



表情が豊かになる!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



運動能力を
フルに発揮できる!



食べ過ぎを防ぐ!



歯並びや発声がよくなる!



消化・吸収をよくする!

カルシウム、成長期こそしっかりとって!

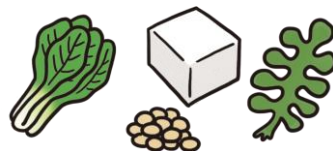
6月1日は「牛乳の日」です。牛乳にはカルシウムが骨をつくるもとになるカルシウムが豊富に含んでいます。体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするために、子どもの時からカルシウムをとっておくことが大切です。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!

いま今しかできない「カルシウム貯金」!



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期に増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。



カルシウムは野菜、豆類、海藻にも多く含まれています。牛乳、乳製品、小魚類とともに、毎日の食事に取り入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率が良い牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は、小魚、大豆、大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されます。また、塩分のとりすぎにもつながるので、利用するときは気をつけましょう。

※ 学校給食では、カルシウムについて、1食で各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとれるように献立を考えて作っています。