



6月



給食だより

令和4年度6月発行
渋谷区立上原中学校
栄養指導員

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。



ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事のときによくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



Data に見る食育 ▶▶▶ 1日にとりたいカルシウム量は？

カルシウムの食事摂取基準 推奨量 (mg/日)

年齢等	男性	女性
6～7 (歳)	600	550
8～9 (歳)	650	750
10～11 (歳)	700	750
12～14 (歳)	1,000	800
15～17 (歳)	800	650

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

左の表は、カルシウムの食事摂取基準の推奨量です。

小・中学生の時期は骨の成長が活発になります。この時期に骨量を増やすことが、将来の骨粗しょう症を防ぐことにつながります。健康な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切です。特に、カルシウムの多い食品を普段からたくさんとるように心がけましょう。



🐶 6月のワンダフル給食プロジェクト 🐶

渋谷ワンダフル給食とは渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の新たな給食メニューの考案や、給食を通じた食育を目的とするプロジェクトです。

6月23日(木)
ミルクパン
タラのペニエ
バスク風ピペラード添え
豚肉と小松菜のスープ



ワンダフル給食プロジェクトHP