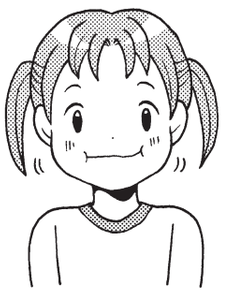
©少年写真新聞社2019

# 給食だより 6月

雨の多い季節ですが、一日三食をしっかり食べて、元気にすごしましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

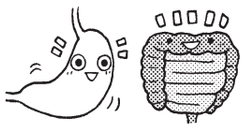
## よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



### かんでよい効果

消化・吸収を助ける



むし歯予防

満腹になりやすい

脳の働きを活発に

## 魔法の水って？

## 保護者のみなさまへ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続ける大切なものです。健康な歯を守るために食べた後はしっかり歯をみがき、甘いものを食べすぎないようにしましょう。自分の歯で食べる大切さについて、家族で話をしてみませんか。

## 6月は食育月間

6月は食育月間です。食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。

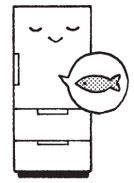
食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。

自分の生活をふり返って「食」について考えてみましょう。

## 食中毒の予防は

つけない！

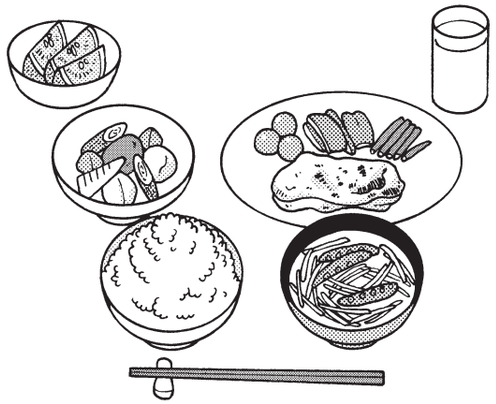
やっつける！



増やさない！

食中毒を予防するためには、石けんでしっかりと手を洗い、低温で保存して、調理をする時は中心部までよく加熱します。

## スポーツをしている子どもの食事



スポーツをしている子どもには、たくさんのエネルギーや栄養素が必要です。

でも、特別な食事は必要ありません。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえて栄養バランスをととのえて、エネルギー量を多めにとるようにします。

また、試合の前は主食を多めにして、消化しにくいものや揚げもの、生ものを避けた食事がよいでしょう。

## Data で見る食育 ▶▶▶ 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。

この面のみ複写して「給食だより」として配布できますので、学校名を入れてご活用ください。また保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。