

食育だより 6月



令和4年 6月 8日
佐世保市立日野小学校

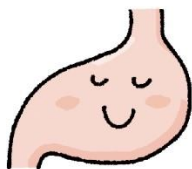


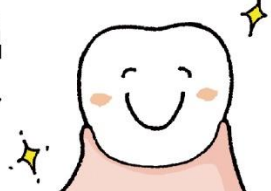
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

ひ
ひまんよぼう
肥満予防

み
みかくはつたつ
味覚の発達

こ
ことばはつおん
言葉の発音はっきり

ぜ
ぜんりょくとうきゅう
全力投球



の
のうはつたつ
脳の発達

いー
いちようかいちよう
胃腸快調

が
よぼう
がん予防

は
はびょうき
歯の病気の予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

10代のうちにカルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代のうちに骨密度を高めて、カルシウムを貯金することが大切です。カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。



牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

つくってみませんか？ ～給食のメニュー紹介～



大豆と小魚の揚げ煮



<材料・分量（4人分）>

いりこ	32 g
ボイル大豆	80 g
片栗粉	8 g
揚げ油	適量
砂糖	小さじ2
こい口しょうゆ	小さじ1/2
清酒	小さじ1/2
水	小さじ1

<つくり方>

- ①ボイル大豆に片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で、からっと揚げる。
- ②フライパンを熱し、いりこを乾煎りし、皿に取り出す。
- ③②のフライパンに調味料と水を入れ、煮立たせる。
- ④揚げたボイル大豆と乾煎りしたいりこを③に加え、調味料とからめる。

カルシウムたっぷりのカミカミメニューです。
おやつやつまみにいかがですか？