



令和4年11月2日

(毎月19日は食育の日)

佐世保市立日宇中学校

学校栄養職員 井石 理佳

学校栄養職員 桃野 歩乃佳



11月8日は「いい歯の日」

語呂合わせ(「い(1)い(1)歯(8)」)から日本歯科医師会が設定した日です。給食でも「いい歯の日」に合わせて、11月はよくかむ献立や、歯を強くするためにカルシウムが豊富な食材を取り入れています。

「歯」は、なぜ大事？

「健康に過ごすために歯が必要」だからです！

歯は、私たちの健康と深く関わっています。口から食べ物を取り入れることで、「味や食感を楽しみ」、よく噛むことで食べ物が小さくなり、胃や腸への負担を減らして、「消化・吸収を助ける」など、歯は大きな役割を担っているのです。

歯の健康を保つためには？

よくかんで食べる

よくかんで食べるとだ液が出やすくなり、虫歯菌が歯にとどまることを防ぐことができます。また、食物繊維が多い食べ物をよくかんで食べると、歯の表面がきれいになります。

いつまでもダラダラ食べない

食べかすは虫歯菌の大好物です。食べたら歯を磨く、いつまでもダラダラせずに時間を決めて食べる、という習慣を身に付けましょう。



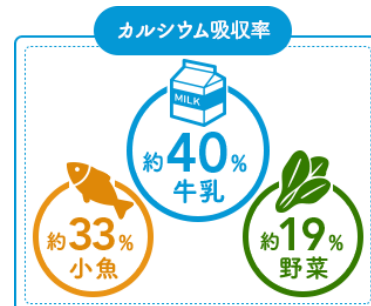
栄養バランスのとれた食生活をしよう

丈夫な歯を作るためにはいろいろな食べ物をバランス良く食べることが大切です。特に、歯の材料となるカルシウム、歯の土台となるたんぱく質、そしてビタミンやミネラルをしっかりととりましょう。ビタミンAは歯の表面を、ビタミンCは歯の中身を作るのに使われ、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

牛乳、飲んでいますか？

成長期は、基本の身体をつくる時期です。特にカルシウムは、皆さんの時期に蓄積率(体内に貯める)が最大となります。20歳を過ぎると蓄積量が低下してくるので、それまでにカルシウムを十分に摂ってカルシウムの貯蓄をしておきましょう。

食事からもカルシウムは摂れますが、吸収率が一番いいのは牛乳です。



出典：上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌vol.51、259-266(1998年)

「牛乳」ちゃんと飲みましょう！

裏面へ「カルシウムの働き」

骨をつくるだけではない！

カルシウムは…



不足すると「骨の病気（骨粗しょう症）」や「心臓病・血液系の病気」、筋肉がうまく動かず「転びやすくなる」リスクが高くなります。



衛生管理大丈夫？

ノロウイルスの時期になりました。

寒い時期になると活発に動き始めるのが「ノロウイルス」です。食べる前の衛生管理がとても重要になります。ノロウイルスを予防するためには、下記のことが大切になります。



1、しっかり「手洗い」

2、しっかり「除菌」

3、しっかり「加熱」

給食前、手洗いはできていますか？台ふきはしっかりできていますか？机の上に物を置いていませんか？確認してみましょう。

給食センターでは、出来上がった料理が 90℃以上に仕上がっているか温度を確認、記録をして、衛生管理をしています。皆さんも学校や家庭で、自分でできる衛生管理に努めていきましょう。