

食育通信 6月号

令和5年6月発行
柏市立柏第五中学校

カルシウムをとろう!



丈夫な歯や骨をつくるために大切なカルシウムは、日本人に不足しがちな栄養素です。そのため、学校給食では中学生が1日に必要なカルシウムの約半分が摂取できるように考えられています。また、カルシウムは歯や骨をつくるだけでなく、体の様々な機能を調節する働きがあり、私たちの生命維持に欠かせません。

・骨や歯の材料になる

カルシウムの働きいろいろ

・免疫を強くする

・気持ちがイライラ

するのを防ぐ



・筋肉を収縮させる

・出血をとめる

★食事からのカルシウムが不足すると・・・

カルシウムをおぎなうために骨を溶かし、カルシウムを取り出します。慢性的にカルシウム不足が続くと骨がスカスカになっていきます。



こつせしょうしょう

★骨粗鬆症ってどんな病気?

カルシウムの貯蔵庫である骨の密度が少なくなって骨折しやすくなる病気です。最近では、年をとった人だけでなく、若い人にも増えています。この病気を防ぐためには、最大骨量を迎える20歳ころまでに十分にカルシウムを骨に蓄えておくことが大切です。

カルシウムが多い食品ベスト10

- 1位 牛乳 (コップ1杯)
- 2位 ししゃも (2尾)
- 3位 プロセスチーズ (1個)
- 4位 小松菜 (1/4束)
- 5位 ヨーグルト (80g)
- 6位 みず菜 (1/4束)
- 7位 さくらえび (5g)
- 8位 木綿豆腐 (1/4丁)
- 9位 切干大根 (15g)
- 10位 ひじき (5g)



「牛乳を飲モ〜 キャンペーン」

6月1日〜30日

6月1日は「牛乳の日」です。牛乳には、カルシウムはもちろん、炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれています。牛乳は調理せずにそのまま摂取できるため、中学生が自分の食生活を変えていく第一歩に最適の食べ物です。給食がない日も毎日牛乳を飲みましょう。また、アレルギー等で飲めない場合は、左記の食品を積極的に食べましょう。

6月4日〜10日は歯の衛生週間 よくかむとこんなに良いことが!



あい言葉は、「**ひみこのはがいで**」

「卑弥呼(ひみこ)の歯がいで」は、よくかむことで得られる8つの効果を表した標語です。

ひ 肥満防止

脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を得られます。食べすぎを防いでくれます。

み 味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達していきます。

こ 言葉の発音はっきり

口回りの筋肉が発達していきます。はっきりとして発音や表情が豊かになります。

の 脳の発達

脳の血液量が増えて活性化し、記憶力がアップするなど良い働きがあります。

は 歯の病気予防

だ液が多く分泌されて歯を守り、むし歯や歯周病を防いでくれます。

が がん予防

だ液は、食物の中に含まれた細菌や発がん性物質を減らす作用があります。

い 胃腸快調

よくかむと消化液の分泌が盛んに行われ、食べ物をより消化しやすくし、胃腸への負担が軽くなります。

ぜ 全力投球

力いっぱい勉強したり、遊ぶためには丈夫な歯とそしゃく力が大切になります。



【6月15日は千葉県民の日】

私たちの住んでいる千葉県は、明治6年の6月15日に誕生しました。その後、県民の人口が500万人を超えたことを記念して、昭和59年に「千葉県民の日」が制定されました。温暖な気候と豊かな海と大地に恵まれた千葉県は、農業産出額が全国第4位で、多くの農林水産物がとれます。そして、「地域で作られたものを、その地域で消費する」という「地産地消」の取り組みを、千葉県では千葉の“千”に置き換えて、「千産千消」として取り組んでいます。



6月14日(水)の給食では米、鰯、かぶ、長ねぎ、ブルーベリーなど千葉県産や柏市産の食材をたくさん使った給食が登場します。千葉の恵みに感謝をしていただきましょう。