

給食だより

平成28年5月31日

港区立青山小学校

校長 下城英和

栄養士 松原正枝

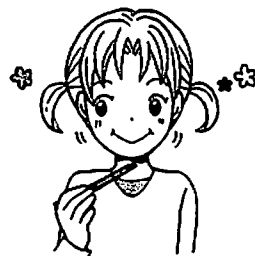
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

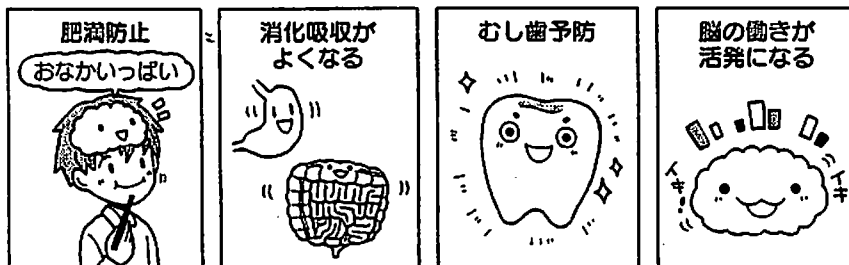


おすすめの食習慣 よくかんで食べよう

よくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べ物と湿り消化吸収がよくなったり、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なったりします。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流もよくなり脳の働きを活発にするともいわれています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

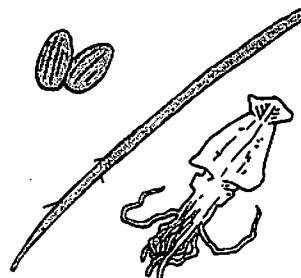


よくかむことの効果



かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければのみ込めない食品のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか雑実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。



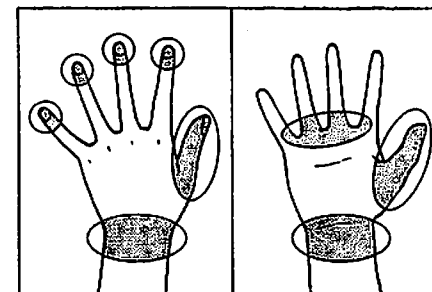
丈夫な骨をつくるコツ

骨は、体を支えると共に、体に必要なカルシウムを貯蔵する大切な役割があります。そのため、骨をつくる働きが盛んな成長期にしっかりと骨量を高めましょう。骨を丈夫にするコツは、バランスのよい食事と適度な運動です。積極的にとりたい食品は、カルシウムのほかにたんぱく質やビタミンDを含む食品です。

今月の給食目標は

「衛生に気をつけて食事をしよう。」です。

みなさんは、食事の前に石けんを使ってしっかりと手洗いをしていますか？ きちんと洗ったつもりでも洗い残しやすい場所があります。それは、指と指の間や、つまめ、親指などです。手洗いをすることは、目に見えない汚れやばい菌を落とすためにとっても大切なので、洗い残しがないように気をつけて洗いましょう。



食べ物ノート ひじき

- 昨年、文部科学省は「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」において、ひじきに含まれる鉄量とその表記の仕方を改訂しました。
- 以前は、ほしひじき100g中に含まれる鉄量のみの掲載でしたが、最新のものでは、加工の際に使用する釜の違いによって、栄養素量を掲載するようになりました。ひじき100g中に含まれる鉄量は、ステンレス釜を用い乾燥させたものが6.2g、鉄釜を使用し乾燥させたものが58.2gと示されています。そのほか、ゆでたものや油炒めしたものなどに含まれる栄養素についても掲載されています。

