

食育つうしん

6月

発行：大阪市立高倉中学校

じょうぶ 骨や歯を丈夫にしよう！

栄養バランスのとれた食事をすることによって、体をより成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。下のイラストのように、みなさんの体は今、成長に必要な骨がつくられている時期です。骨をつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとるようにしましょう。

【成人より多くのカルシウムが必要です】



すいしょうりょう 1日あたりのカルシウム推奨量		
ねんれい 年齢	男性	女性
12～14歳	1000mg	800mg
18～29歳	800mg	650mg

厚生労働省 日本人食事摂取基準（2025年版）より

骨密度を上げるための3つのポイント

① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどの無機質とたんぱく質からできており、毎日少しずつ作り替わられています。1日3食必ず食べるようにし、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



② カルシウムの摂取

カルシウムは丈夫な骨をつくるために大切な栄養素で、体内で作り出すことはできません。ですから特にカルシウムを多く含む食品を意識してとりましょう。



③ 適度な運動

丈夫な骨をつくるには、運動することで骨に刺激（負荷）をかけることも必要です。



＊給食だけでなく、家庭でも意識してカルシウムをとるようにしましょう＊

給食で食を考えましょう!!

よくかんで食事をしよう!

みなさんは、よくかんで食事をしていますか?よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この機会にぜひ歯のこと、よくかんで食事することを意識してみてください。

【よくかむことの8つの効用】

よくかむことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために大変重要な働きをしています。かむことの効果「ひみこの歯がいーぜ」について理解しましょう。

㊦肥満を防ぐ

脳が満腹感を得られるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

㊧味覚の発達を促す

食べ物本来の味がわかります。

㊨言葉の発音がはっきりする

口のまわりの筋肉が発達し、きれいな発音ができます。

㊩脳の働きを活発にする

脳細胞の働きが活発になります。

㊪歯の病気の予防につながる

だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、口臭の発生も減少させます。

㊫がんを防ぐ

だ液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、研究がすすめられています。

㊬胃腸の働きを促進する

だ液に含まれる酵素（アミラーゼ）がたくさん出ます。

㊭全身の体力向上とストレス解消

よくかむことで全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養うことにつながります。

かみごたえのある献立

<じゃこまめ>

○材料（4人分）

大豆（乾）…60g

じゃがいもでん粉…10g

揚げ油…適量

ちりめんじゃこ…16g

砂糖…小さじ2杯

こいくちしょうゆ…小さじ2杯

いりごま（白）…3g

○作り方

①大豆は熱湯に60分間ひたす（ふたをする）。

ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。

②大豆は水を切り、じゃがいもでん粉をまぶし、熱した油で揚げる。

③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆をからませ、いりごまをふる。

給食に出てくる人気の献立です。

