

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食育つうしん

平成30年6月15日発行
No.3①
大阪市立住吉第一中学校

よくかんで食べましょう

歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けて、一生涯自分の歯でよくかんで食べることができるよう、歯を大事にしましょう。

【よくかむことの8つの効用】

よくかむことは、単に食べ物を取り入れるためだけでなく、全身を活性化するために大変重要な働きをしています。

- 1 肥満を防ぐ
- 2 味覚の発達を促す
- 3 発音をはっきりさせる
- 4 脳の働きを活発にする
- 5 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする
- 6 がんを防ぐ
- 7 胃腸の動きを促進する
- 8 全身の体力向上とストレス解消



7月の給食の申込み・停止

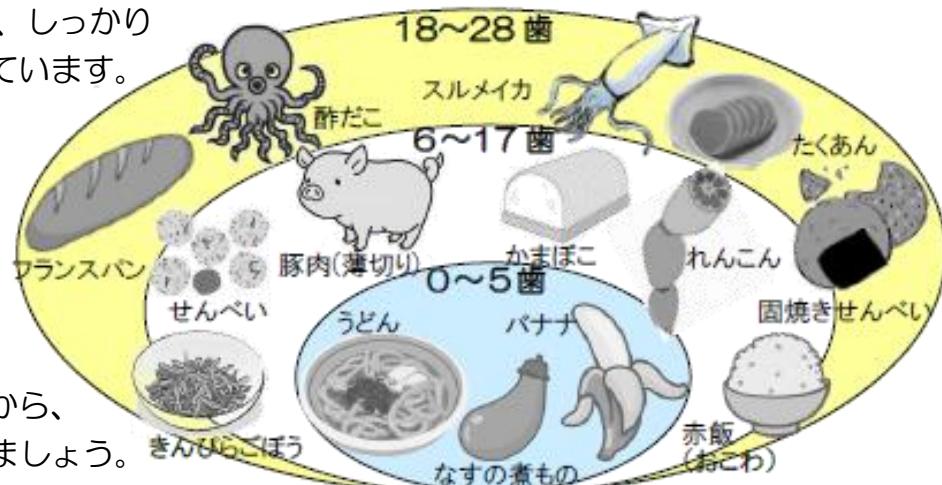
7月の給食の変更受付の締め切りは、6月18日(月)となっています。

【おいしくかむためにー何本の歯が必要?ー】

かめばかむほど味わい深くなる食品は、18~28本の歯がないと、しっかりかむことが難しいとされています。

8020運動を知っていますか?80(ハチマル)は年齢、20(ニイマル)は歯の本数です。

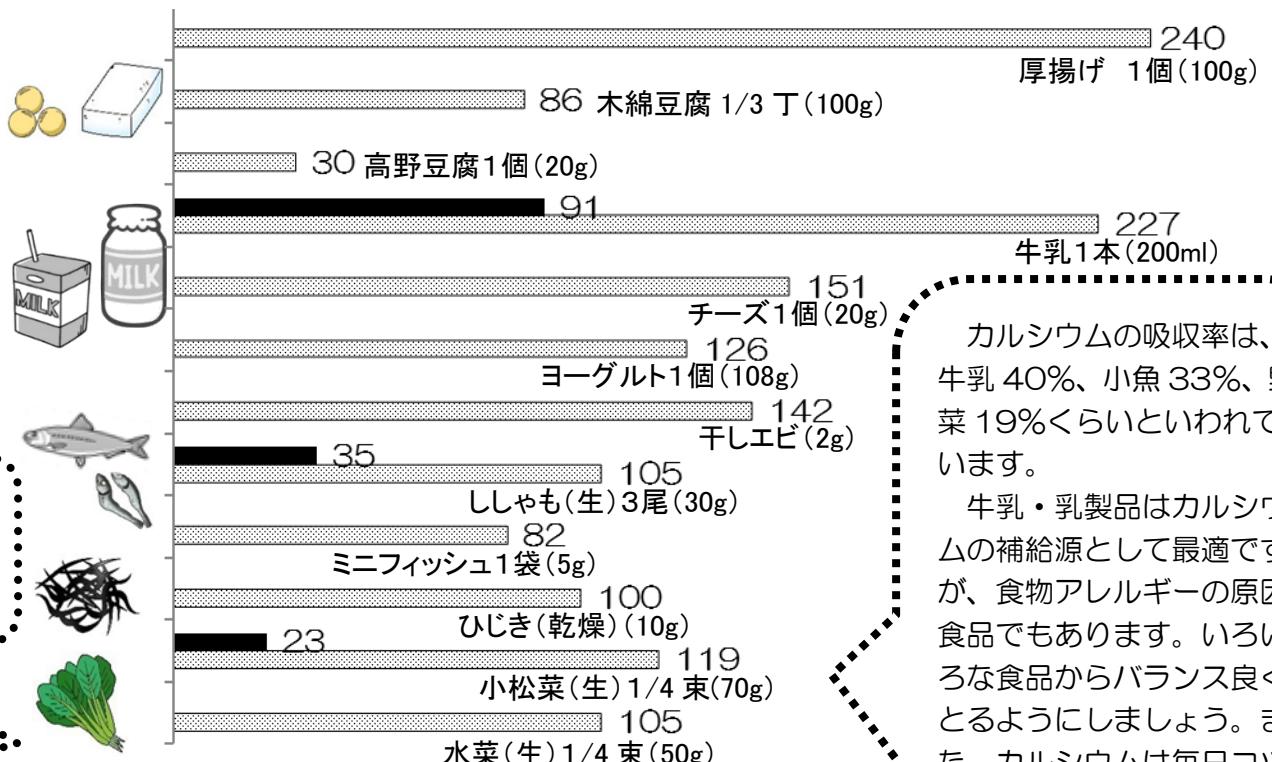
80歳になっても20本以上の歯を保つことができるよう、子どもの頃から、歯と口の健康に気を付けましょう。



ー保護者さま欄ー

カルシウムの多い食品をとりましょう

家庭科で「6つの基礎食品群」を学習します。これは、五大栄養素【たんぱく質、炭水化物、脂質、無機質(カルシウム)、ビタミン】のどれを多く含むかで、食品を6群に分けます。主にカルシウムを多く含む食品群は2群の牛乳・乳製品・小魚・海そらですが、1群の豆・豆製品、3群の緑黄色野菜にも多く含まれています。



カルシウムの吸収率は、牛乳 40%、小魚 33%、野菜 19%くらいといわれています。

牛乳・乳製品はカルシウムの補給源として最適ですが、食物アレルギーの原因食品もあります。いろいろな食品からバランス良くとるようにしましょう。また、カルシウムは毎日コツコツと必要があります。

Know Your Body

【成長期に欠かせないカルシウム】

成長期のみなさんに必要なカルシウム量は男性 1000mg、女性 800mg で、成人男性 800mg、成人女性 650mg より多くなっています。

中学生の骨は、骨端線にある軟骨が骨を伸ばすので、身長が伸び続けます。(左の図)一方、おとの骨は骨端線が閉じて、これ以上身長は伸びないので。(右図)

そのため、この大切な時期に、しっかりカルシウムをとることはもちろん、骨を丈夫にするビタミン D をとること、太陽を浴びること、さらには運動により骨に刺激を与えることが重要です。

子ども(思春期完了前)



おとな



骨端線にある軟骨が骨を伸ばしている

成熟した大人の骨では骨端線は閉じている

骨端線(こつたんせん): 骨の中央部と端の間にある成長する軟骨部分