

食育つうしん

6

月

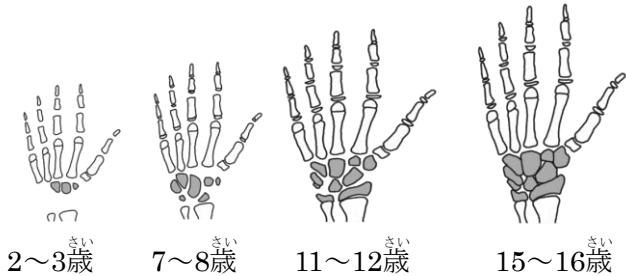
発行：大阪市立平野中学校

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。骨をつくるもとと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]

【掌の手首の骨】



1日あたりのカルシウム推奨量

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に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えられています。1日3食必ず食べるようになり、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、体内でつく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、よくかんで食事を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～ぜ」について理解しましょう。

①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。^{ふせ}

②味覚の発達を促す^{うなが}

食べ物本来の味がわかります。

③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。

④脳の働きを活発にする

脳細胞^{のうさいぼう}の働きが活発になります。

⑤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、^{こうしうう}口臭の発生も減少させます。



⑥がんを防ぐ

だ液に含まれる酵素^{じくそ}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。

⑦胃腸の働きを促進する^{そくしん}

だ液に含まれる酵素^{じくそ}（アミラーゼ）がたくさん出ます。

⑧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。

こんなで かみごたえのある献立

給食に出てくる人気の献立です。

<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。