

# 食育つうしん

## 6月

発行：大阪市立平野北中学校

1口30回を目標に！

## よくかんで食べましょう！



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんでいますか？  
よくかんで食べると、食欲を抑えるホルモンの分泌<sup>ぶんびつ</sup>が高まり、食べ過ぎ<sup>ふせ</sup>を防ぐことができます。また、ゆっくり味わうことで、薄味<sup>うすあじ</sup>かつ適量で満足感が得られます。

かむことの大切さを知って、よくかんで食べるようにしましょう。

### 食べ過ぎを防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。



### 脳が活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管や神経が刺激<sup>しげき</sup>されて、脳の血流もよくなります。



### 消化を助ける

食べ物が細くなり、唾液<sup>たえき</sup>とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。



### むし歯を予防する

唾液<sup>たえき</sup>によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元<sup>もと</sup>に戻します。



## よくかんで食べるためのポイント

### かみ応えのある食品を選ぶ

#### ●硬い食品

煮干し すりめ ナッツ類



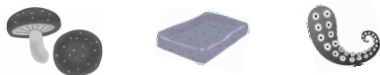
#### ●食物繊維の多い食品

根菜類 海藻



#### ●弾力のある食品

きのこ こんにやく タコ



### 調理法を工夫する

- 食材は少し大きめに、野菜は繊維に沿って切る。
- 硬めにゆでたり炒めたりして、かみ応えを残す。



### 食べ方に気を付ける

- 一口の量を少なくする。
- 飲み物で流し込まないようにする。
- 正しい姿勢で食べる。
- 食事時間を確保して、ゆっくり食べる。



☆よくかむことを意識して、食べましょう。

# 給食で食を考えましょう!!

## カルシウム 足りていますか?

カルシウムは体内に最も多く含まれる無機質で、そのうち約99%は骨や歯などに存在しています。残りの約1%のカルシウムは、カルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあります。骨や歯をつくるほか、神経や筋肉の働きを正常にしたり、血液の凝固を促したりする働きもあります。

特に成長期の今は、骨や歯を強くするために、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

## カルシウムを多く含む食品

【牛乳・乳製品】	【小魚】	【海藻】	【野菜類】	【豆類】
 牛乳コップ 1 杯 (200g) 220mg  プロセスチーズ 1 切れ (20g) 126mg	 ししゃも 3 尾 (45g) 149mg  干し桜えび 大さじ 1 (5g) 100mg	 ひじき (乾) 煮物 1 食分 (10g) 100mg	 小松菜 1/4 束 (70g) 119mg  水菜 1/4 束 (50g) 105mg	 納豆 1 パック (50g) 45mg  木綿豆腐 1/4 丁 (150g) 14.0mg

### 1日に必要なカルシウム量 (推奨量)

年齢	男性	女性
12~14歳	1000mg	800mg
15~17歳	800mg	650mg
18~29歳	800mg	650mg

厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2025年版) より

給食がない日はカルシウムが不足しがちです。健康な体づくりに向けて、今から「貯骨 (ちょこつ)」をしていきましょう!

### カルシウムとらな!



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

## 作ってみよう! 給食のおかず

### キャベツのひじきドレッシング

#### 【材料】 (4人分)

・キャベツ	160g
・ひじき (乾)	1g
・砂糖	小さじ 1
・塩	少々
・米酢	小さじ 1/2
・うすくちしょうゆ	小さじ 1/2
・油	小さじ 1/2

#### 【作り方】

- ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ②キャベツは短冊切りにして、ゆでる。
- ③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味付けして煮、火を止め、油を加え、②のキャベツにかけ、あえる。

学校給食に登場するカルシウムを豊富に含むひじきを使った献立です。

## 6月は食育月間

普段の生活の中で少し心がけることが食育につながります。ぜひ、実践してみましょう!

- みんなで楽しく食事をする
- 好き嫌いしないで食べる

- 食事の準備や後片付けを手伝う
- 食品表示や産地などを確認する

- よくかんで食べる
- 食材を無駄なく使う