



食育便り

2019年6月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

晴れた日が多かった5月も終わり、いよいよ梅雨入りも間近ですね。湿気が多くなりジメジメとした日が続くこれからの時季は、食中毒の主な原因となる細菌の増殖が活発になります。食中毒を予防するためにも食事の手洗いや、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

～ 口の健康は、体の健康 ～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。大人の体に近づき、思春期や受験期を迎えて精神的にも落ちつかない10代は、歯と口にトラブルを抱えやすい時期です。食事は柔らかいものだけでなく、噛み応えのあるものを意識して選び、よく噛む習慣を身につけましょう。

10代はむし歯リスクが高い！

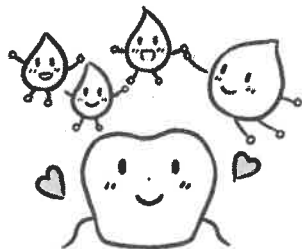
生え替わったばかりの永久歯はまだ弱く、むし歯のリスクが高いです。さらに、家の外で間食する機会が増えることや、試験



勉強中の夜食など、成長とともにむし歯になりやすい生活環境に変わっていくのも原因です。

だ液パワーを味方に！

噛むことでだ液がよく出ます。消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つ働きがあります。また酸性に傾いた口内を中和し、溶けかけた歯の表面を修復するなど、むし歯を予防する作用もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みをスムーズにしてくれます。



よく噛むと太りすぎの予防に！

よく噛んで食べると満腹感が得やすく、食べ過ぎが防げます。代謝も活発になり、消費カロリーが増加することも知られています。さらにゆっくり



よく味わって食べることで、うす味・少量でも十分な満足感を得ることができます。

「思春期性歯肉炎」にも注意！

思春期になると歯ぐきに問題を抱える人が増えてきます。「思春期性歯肉炎」といい、ホルモンバランスの崩れが主な原因です。**CHECK!** 栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べ、食後に丁寧な歯みがきをすることが予防に役立ちます。



丈夫な骨や歯をつくらう

骨はみなさんの体の中に200個以上あり、体を支えるのにとっても大切な役割をしています。歯は食べ物を噛みくだいて細かくし、体の中に栄養を吸収しやすくするために重要です。体にとって大切な骨や歯を作るためには、もとになる栄養素であるカルシウムが必要です。カルシウムは成長期に最も多く体に蓄えられるので、今のうちにしっかり摂取しておく必要があります。

カルシウムは、吸収を助けてくれる「ビタミンD」と一緒にとると、体への吸収率がアップするので、これらを多く含む食品を組み合わせることで、効果的にカルシウムをとることができます。骨や歯の主な材料はカルシウムですが、ほかにもさまざまな栄養素が関わっています。バランスのよい食事を心がけ、丈夫な骨や歯を作りましょう。

カルシウムを多く含む食べ物



ビタミンDを多く含む食べ物

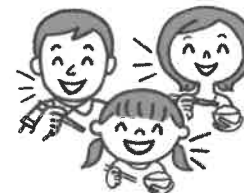


6月は食育月間です

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実現するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

食を通じたコミュニケーションの輪を広げましょう！



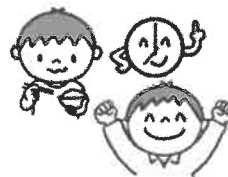
バランスのとれた食事をしましょう！



食卓を家族と共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身につけましょう。

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」の良さを見直しましょう。

食事から望ましい生活リズムをつくりましょう！



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践することで、生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切に、感謝して食べましょう！



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食糧問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や関心を高めましょう！



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

シーフードや野菜など、噛み応えのある食品を意識してとりましょう。また新鮮な生野菜や果物には歯ぐきの健康を守ってくれるビタミンCが含まれています。食物繊維も多く、腸の働きも活発にしてくれます。