

令和6年度



6月給食だより



No.473 発行：阿見町立学校給食センター

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。給食では、歯を丈夫に保つためのカルシウムがたっぷり含まれた行事献立を提供する予定です。カルシウムは歯だけでなく、骨を丈夫にするためにも欠かせない大切な栄養素です。カルシウムをしっかりとる方法や、よく噛むことの重要性をもう一度見直してみましょう。

せいちょうき カルシウム、成長期こそしっかりとって!

今しかできない「カルシウム貯金」!



骨のカルシウム量は、小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

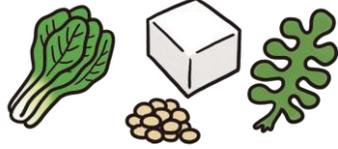
牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は、小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

※学校給食ではカルシウムについて、1食で食事摂取基準の1日の推奨量の約半分の量をとれるように献立を考えて作っています。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手に取り入れましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリンがあり、とりすぎは珪素の有無の吸収を悪くすることが心配されています。また、食塩のとりすぎにもつながりやすいので、利用するときには気を付けましょう。

～よく噛むといいことがたくさんあります!～



リラックスできる!



むし歯を予防する!



歯並びや発声よくなる!



食べ過ぎを防ぐ!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



記憶力を高める!



運動能力をフルに発揮できる!

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、**子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。**毎年6月は国が定める「食育月間」です。朝ごはんをしっかりと食べることや、子どもたちと一緒に食事の支度をするなど、よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか?



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

～お天気頭痛をやっつけよう!～

雨が降ると頭が重い…、台風が来ると頭痛がする、という方も多いかと思えます。梅雨時期は特に嫌ですよね。お天気と頭痛は関係が深いのです。お天気を変えることや、台風が来ないようにするのは難しいですが、何か対策があると心強いと思います。

今日は、そんなお天気頭痛のときに試してほしいツボ押しについてのお話です。耳の後ろにでっぱった骨がありますよね。その骨をこえたところのくぼみに「風池(ふうち)」というツボがあり、頭痛によく使われます。親指でグーっと5秒間くらい押しみましょう。頭痛がないときでも、毎日の習慣にしても大丈夫です。頭痛がないときに予防として行うのも有効ですよ。頭痛には、食事や睡眠ももちろん重要で、睡眠は寝不足も寝過ぎも良くありません。“ちょうどいい”生活をしつつ、ツボ押しなどのセルフケアやストレッチなどをして、お天気頭痛といいお付き合いをしていきましょう。



医科学センター 助教 石山すみれ