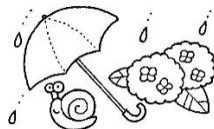


6月 給食だより



新座市立第二中学校
校長 伊藤 進
栄養士 細川 純子

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期の食事は、噛みごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事は、噛みごたえのあまりないやわらかい食品が多く、噛む回数が減ってきています。

昭和初期 (例)	現在 (例)
1420 回	620 回

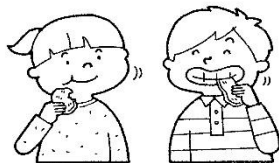
よくかむことは
よく味わうこと



味は、だ液に解けた味物質が、舌にある味蕾を刺激して脳に伝わることで感じます。噛むほどに唾液と食べ物が混ざるので、よく噛むことはよく味わうことにつながります。

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。すめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



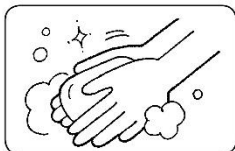
家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、いたる所に存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、食品の購入から調理して食べるまでの過程で、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

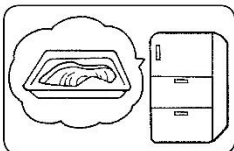
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



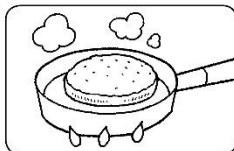
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

<6月17日・18日は学校総合体育大会>

試合前日の食事

普段通りのメニューでいつもよりおかずを少なめにし、ごはんなどの主食の量を1.5倍程度に増やします。また、エネルギーづくりを助けるビタミンB群なども積極的にとるようにしましょう。脂肪の多い食品や料理、生もの、繊維の多いものは避けましょう。

試合当日の食事

力を出し切るために、朝からしっかり食べるようにしましょう。

例) ご飯、みそ汁、納豆、ハムエッグ、野菜、フルーツなど

水分補給はこまめにしよう

普段は水や麦茶、運動時は汗を多くかくので塩分を補給するために、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。