



食育だより

江戸川区立小岩第二中学校

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



●自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p> 	<p>塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識する</p> 
---	--	--

●食の未来のためにできること





<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p> 	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p> 	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p> 
---	---	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

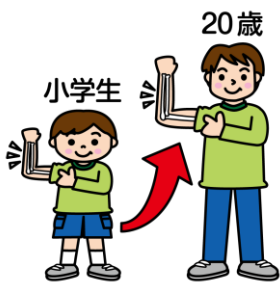
 <p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品を バランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
--	--	---	---

6月は牛乳月間です!



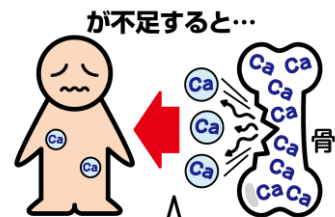
6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のこについて、理解を深める機会にしましょう。

カルシウムの量



給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



骨や歯にたくわえたカルシウムCaが使われてしまう!

牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

今日の牛乳どんな味?



牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



農産物以外の食品



すこやかタイム

5月に2年生に向けて、カルシウムについてお話をしました。

①Q. 骨の成長に関する最も大切な栄養素はなんでしょう? A. カルシウム

②Q. 一生の中で一番カルシウムを必要とするのはいつでしょうか? A. 中高生

といったクイズから始めました。なぜ中高生のうちが最もカルシウムが必要なのかというと、中高生の時期に骨量は増えていき、20代でピークを迎え、その後は年齢とともに減少していく流れの中で、骨量は10代のうちにしか増やすことができないからです。

カルシウムの豊富な食材は、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、豆腐や生揚げ、豆乳などの大豆製品、煮干しやししゃもなどの小魚類、そして小松菜などです。これらの食材をよく食べて、丈夫な骨を作っていきましょう。

