

令和元年 6月

# 食育だより

宇都宮市立宮の原中学校

6月15日は栃木県民の日です。17日の献立は栃木県産品を使った献立です。豚肉・小松菜・いちごを取り入れたメニューです。お楽しみに！



梅雨の季節を迎えました。これから夏に向け、じめじめして湿気が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、梅雨から残暑が明ける9月頃までは食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生には特に気を付けましょう。

## 健康のための基本技「カメカメ、歯！」

大人の体に近づき、思春期や受験期を迎えて落ち着かない10代には歯と口にトラブルを抱えやすい時期。食事ではやわらかいものだけでなく、噛みごたえのあるものを意識して選び、よく噛む習慣を身に付けましょう。

### 10代はむし歯リスクが高い！

生えかわったばかりの永久歯はまだ弱く、さらに自分で歯みがきでき残しも見つけにくくなります。さらに家の外で間食する機会が増えたり、試験勉強中の夜食など成長とともに虫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でます。だ液には消化を助け、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、食べ物の飲み込みや発声をスムーズにしてくれます。



### よくか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、食べすぎが防げます。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。栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べ、食後にいていねいな歯みがきをすることが予防に役立ちます。



## じょうぶな骨や歯をつくろう

骨はみなさんの体の中に200個以上あり、体を支えるのにとても大切な役割をしています。歯は食べ物を噛み砕いて細かくし、体の中に栄養を吸収しやすくするために重要です。このように体にとって大切な骨や歯を丈夫にするには、どうしたらいいのでしょうか？

カルシウムを多く含む食べ物を食べる



まず1番はカルシウムを多く含む食べ物を意識的に食べることです。さらによく噛んで食べることで歯も丈夫になります。

太陽の下で元気に活動すること



カルシウムが体の中で働くためにはビタミンDも必要です。太陽に当たることで体内で作られるので元気に外で遊びましょう。日光の乏しい冬などはビタミンDの多い食べ物からとりましょう。

### カルシウムの働きについて

カルシウムは成長期に最も多く体にたくわえられます。今のうちからカルシウムの多い食べ物をしっかり食べ、骨や歯を強くしておきましょう。骨や歯を作るほか、カルシウムにはさまざまな働きがあります。

- ★血液を固める
- ★体の細胞の働きに関与する
- ★心臓や体の筋肉の収縮に関わる
- ★神経間の情報伝達に関わる

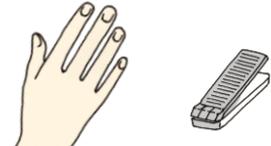
このようにたくさんの働きを持っています。成長期である今、カルシウムをしっかりとおかないと体の成長が抑制され、さらに高齢になってから骨がスカスカになっておろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。毎日の食事でカルシウムを十分にとるよう心がけましょう。

# 食中毒、3つのきまりで防ぎましょう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。夏の食中毒を「3つのきまり」で防ぎましょう。

<p><b>①つけない</b></p>  <p>手や洗える食べ物はしっかり洗いましょう。調理中や保管するときは生肉や鮮魚はしっかり包み、ほかの食べ物に触れないようにしましょう。</p>	<p><b>②増やさない</b></p>  <p>作った料理はなるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間がたちすぎてしまったら、思い切って処分しましょう。</p>	<p><b>③やっつける</b></p>  <p>料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けには注意！食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、乾かしましょう。</p>
---	---	---

## さらに当番はこちらも気をつけましょう

<p>◆せっけんで手をしっかり洗おう</p>  <p>指と指の間、つめの間、手首などすみずみまでせっけんでていねいに洗いましょう。</p>	<p>◆つめを切ろう</p>  <p>つめのあいだには汚れがたまりやすいので伸びたつめは切って清潔にたもちましょう。</p>	<p>◆身支度をきちんとしよう</p>  <p>白衣やエプロン、帽子、そしてマスクとハンカチ。みじたくをきちんとして安全に配膳しましょう。</p>
---	--	---

# 食べ物をよく知ろう！

※食品には期限表示が2種類あります。

### 賞味期限 (品質保持期限)

おいしく食べることができる期間を表しお菓子やインスタント食品など、比較的、日持ちする食べ物に表示されています。3か月以上のものは年月日で記載されていますよ。

### 消費期限

安心して食べられる目安が日にちや日時で表されています。おにぎりやサンドイッチ、お弁当などいたみやすい食品に表示されています。選ぶときの参考にしましょう。

※注意：どちらの表示も未開封の状態できちんと保存されている場合です！