

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」と言います。生涯にわたって自分の歯でしっかりかんで食べることは、健康寿命を延ばすためにも大切なことです。そのためには、若いうちから噛み応えのある食べ物を意識して食べ、食後は歯磨きをして歯の健康を保つことが大切です。

また、歯の材料であるカルシウムを意識して摂取することも大切なことです。中学校の給食のカルシウム基準量は、450mgとなっています。これは、一日のカルシウム摂取量の1/3以上の量です。カルシウムが重要である故の基準であると言えます。カルシウムを多く含む食品や噛み応えのあるものを意識して食べ、歯と口の健康に努めましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

Dataで見る食育 ▶▶▶ 1日にとりたいカルシウム量は？

カルシウムの食事摂取基準 推奨量 (mg/日)

年齢等	男性	女性
6～7 (歳)	600	550
8～9 (歳)	650	750
10～11 (歳)	700	750
12～14 (歳)	1,000	800
15～17 (歳)	800	650

左の表は、カルシウムの食事摂取基準の推奨量です。

小・中学生の時期は骨の成長が活発になります。この時期に骨量を増やすことが、将来の骨粗しょう症を防ぐことにつながります。健康な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切です。特に、カルシウムの多い食品を普段からたくさんとるように心がけましょう。



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」より

©少年写真新聞社2019

6月1日には、前回のリクエストメニューのアンケートでも要望が多かったビスキュイパンを出しました。ビスキュイパンは、給食でもメロンパンが食べたいという声にこたえて考えられたもので、「ビスキュイ」はフランス語で「二度焼いた」という意味だそうです。お家でもぜひ、作ってみてください。



ビスキュイパン

分量
材料 (4人分)
米粉パン 4個
いちごジャム 20g
砂糖 25g
卵 1個
バター 25g
薄力粉 25g
粉末アーモンド 15g

作り方

1. 薄力粉と粉末アーモンドをふるいながら混ぜ合わせておく
2. バターを溶かし砂糖と卵を混ぜ合わせる。
3. 1と2を混ぜ合わせておく。
4. 米粉パンにいちごジャムをつけ、その上に3をのせる。
5. オープン200度で8～10分焼く。

(アレルギー対応生地)

(卵・乳・小麦・アーモンドなしの生地 4コ分)

米粉 120g きなこと 20g ベーキングパウダー 小さじ 1
塩少々 りんごジュース 150cc

