

2021

6月給食だより

沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

6月に入り気温と湿度が高くなる日が増えてきました。天候が不順で体調をくずしやすくなる時期です。1日3回栄養バランスのとれた食事をしっかり食べ、健康管理に注意し、感染症の予防対策もしっかり行いましょう。

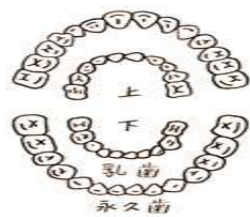
6月の目標..... 食べ物と丈夫な歯について知ろう



成長期の今こそ、丈夫な歯を作るチャンス

すべての歯が乳歯から永久歯に生えかわるのは12歳から16歳の間で、歯の土台となるアゴの骨が成長するのもこの時期です。ふだんの食事をよくかむことでアゴがしっかりと成長し、永久歯が生える場所を作ることができます。

歯並びやかみ合わせを良くすることは、全身の健康を保つことにも役立ちます。



乳歯と永久歯では歯の大きさが変わります。

むし歯を防ぐ食生活で(8020運動)

8020運動とは、80歳まで20本以上自分の歯を保とうという運動です。大人の歯(永久歯)は一生使い続ける大切なものです。お年寄りになっても丈夫な歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけましょう。

<p>甘いお菓子やジュースをダラダラ食べ続けない</p>	<p>よくかんで食べる</p>	<p>食事の後はしっかり歯みがきをする</p>
------------------------------	-----------------	-------------------------

歯を丈夫にするには.....

丈夫な歯を作るためには、歯の材料になるカルシウムや、歯ぐきのもとになるたんぱく質、ビタミンなど栄養素を毎日の食事からバランス良くとることも必要です。好き嫌いしないで様々な食品をよくかんでバランスよく食べることが大切です。

カルシウムはどんな食べ物に入っているの？

カルシウムはこれから成長していくみなさんにとって欠かせない栄養素です。給食では、1日に必要なカルシウムの半分の量、小学生(中学年)で350mg、中学生では450mgがとれるように考えています。給食のない日も、カルシウムの多い食べ物を意識してとるようにしましょう。



<p>牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 (200g) 227mg プロセスチーズ (20g) 126mg ヨーグルト (100g) 120mg</p>	<p>大豆製品</p> <p>木綿豆腐 (150g) 130mg 厚揚げ (50g) 120mg 納豆 (50g) 45mg 高野豆腐 (乾燥20g) 126mg</p>
<p>魚介類・野菜など</p> <p>しらす干し (半乾燥・10g) 50mg 桜えび (乾燥・3g) 60mg ししゃも (20g) 70mg ひじき (半乾燥・5g) 50mg</p>	<p>小松菜 (70g) 119mg 水菜 (70g) 147mg モロヘイヤ (200g) 182mg ごま (5g) 60mg</p>

手洗いは、病気予防の基本です。

これからの季節に多くなる食中毒や感染症などの病気は、細菌やウイルスの付いた物にさわった手で顔や食べ物に触れることで、鼻や口、目などから細菌やウイルスが体の中に入って重い症状を引き起こします。こまめな手洗いは、こうした病気を予防する第一歩です。石けんでていねいに洗い、清潔なハンカチでしっかりふき取りましょう。

手洗いのタイミングは.....

~こんな時は必ず手洗いをしましょう~

