

# 食育だより



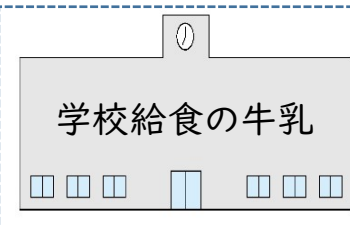
那覇市立神原学校給食センター  
《神原小学校、神原中学校》  
那覇市樋川2-7-1  
TEL/FAX : 098-917-3479

こんげつ しょくかん もくひょう  
今月の食に関する目標

## 歯や骨を大切に食べる物について考えよう

6月4日～10日は『歯と口の衛生週間』です！！

毎年、6月には歯と口の衛生週間がやってきます。今年は「手に入れよう 長生きチケット はみがきて」という標語で重要性を伝えています。どんなにバランスのとれたおいしい食事が目の前にあっても歯と口が不健康だとおいしく食べる事ができません。また、おいしさだけではなく、噛むことは第一消化と呼ばれるものですが第一消化がうまくいかない(よく噛んでいない)状態で飲み込むことは消化活動がんばる胃に大きな負担を与えてしまうことになります。全ての健康維持のためにも歯と口の健康を考える期間としましょう。給食では噛み応えのある、れんこん・くわい・切干大根・イカ・だいずなどが登場しますよ！またカルシウムの多い食材も多く取り入れましたので、よく噛んで食べてくださいね。



牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB<sup>2</sup>などの栄養素を含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果からもわかるように、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっているのです。

### 今がチャンス!! 毎日骨骨貯金をしよう!

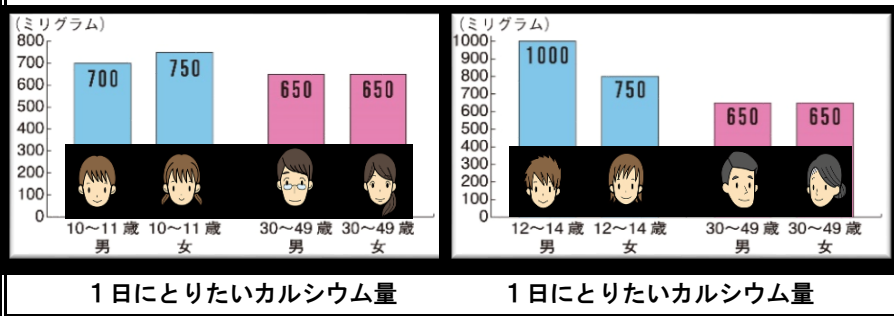
骨は常につくりかえられています。骨量は20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が增える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動、睡眠をとることが重要です。骨量を増やすにはこどものうちの今がチャンスなのです!!



### 成長期に大切な栄養素

### 『カルシウム』をとろう!!

1日にとりたいカルシウム量を見ると、成長期の今はおとなよりも多く必要なことがわかります。



### 食育ピクトグラムって知ってますか??

農林水産省より【食育ピクトグラム】が2021年2月に発表されました。SDGsロゴのように、わかりやすい絵文字で12の食育目標をピクトグラム図解で表現されたものです。家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は心も体も元気にしてくれます。イラスト献立表には今月の給食目標に沿ったピクトグラムを貼り付けますのでご覧になってください。

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 木りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう

1~7  
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進  
8~11  
持続可能な食を支える食育の推進  
12  
全体の総括