



給食だより 6月



輪島中学校調理場

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。健康な歯を保つと、生涯にわたっておいしく食べることができます。歯と口の健康を保つために、自分でできることを実践しましょう。



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさん出ることによって消化・吸収がよくなる、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。また、かむと脳への血流量が増えて脳の働きを活性化し、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。



かむ回数を増やすためのポイント



かみごたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。



成長期に大切なカルシウム!



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになるため、10代のころに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳や乳製品、小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を毎日の食事で積極的にとりましょう。



骨を丈夫にするビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。



食事のあとは歯みがきを!



食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除き、むし歯を予防しましょう。