

6月 給食だより

ニセコ町学校給食センター

6月は食育月間です！

日本は今、食生活の変化に伴い、栄養のかたよりの、生活習慣病の増加などが問題として挙げられています。また、食べ物を大切にす意識や、日本の伝統的な食文化を守る意識が低いと言われていす。そこで、平成17年6月に「食育基本法」が施行され、毎月6月が食育月間と定められました。ぜひこの機会に「食」について話し合ってみましよう。

<p>【食事の重要性】</p>	<p>【心身の健康】</p> <p>バランス◎</p> <p>栄養</p>	<p>【食品を選択する能力】</p>
<p>学校給食の目標</p>		
<p>【感謝の心】</p>	<p>【社会性】</p>	<p>【食文化】</p>

～食べ物の3つのはたらき～

食べ物は、大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループには、大切なはたらきがあります。1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入るように心がけましよう。

すくうらんちでは、その日の給食で使用する食材を、3つのグループごとに分けてあります。ぜひ見てくださね♪



給食の献立について

学校給食の栄養量は、文部科学省から基準が示されていて、子どもたちが1日に必要な栄養のおよそ1/3を摂るようになっており、ニセコ町においても同様の栄養量を目標としています。そして、成長期に必要な「カルシウム」は、必要量の1/2以上とれるようにしています。

カルシウムってどんな栄養素なのかな？

骨や歯を作るミネラルです。骨と歯に99%、細胞や血液中に1%存在しています。実はその1%が重要です。

＜1%のカルシウムの役割＞

- ・神経や筋肉を正常に働かせる
- ・血液凝固 など

そして血液中のカルシウムは一定の濃度に保たれています。血液中のカルシウムが足りなくなると…

骨から吸収されます。もちろん骨の中のカルシウムは少なくなってしまいます。骨は絶えず作り直されています。そのため、カルシウムは毎日とる必要があります。

カルシウムが多い食品

(一食分あたり)

ひじき 70mg (5g)	牛乳 230mg (200ml)	小松菜 102mg (60g)	木綿豆腐 180mg (半丁)
ゆひし 11mg (5g)	にほし 33mg (1.5g)	プロセスチーズ 126mg (20g)	
めざし 48mg (1尾)			

中でも乳製品が吸収率高いんだって

1日に必要なカルシウム摂取基準 (mg)

年齢 (歳)	男子	女子
6~7	600	550
8~9	650	750
10~11	700	750
12~14	1000	800
15~17	800	650
18~29	800	650

※日本人の食事摂取基準 (2020年版)

牛乳ってすごい！！

牛乳はカルシウムの吸収率が高いので、手軽に効率よくカルシウムをとることができます。他にも、たんぱく質やビタミンAなど成長期に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

カムカムメニュー！！

6月4日～10日は歯と口の健康習慣

歯は、楽しく会話をしたり、おいしく食べたりするためにはならないものです。いつまでも健康な歯を守るために、できることは何か考えてみましよう。

- ★歯をていねいに磨く
- ★定期的に歯医者へ行く
- ★よくかんで食べる

よくかんで食べることで、良いことがたくさんあります。

- ①肥満予防
- ②味覚の発達
- ③ことばの発達
- ④脳の発達
- ⑤歯の病気予防
- ⑥ガンの予防
- ⑦胃腸快調

