

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います。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ょう。

<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ょう。

すくうるランチでは、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。ぜひ見てくださいね♪



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)
ゆず	にほし 33mg (1.5g)	プロセスチーズ 126mg (20g)	

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)

ぎゅうにゅう
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くて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ょう。

- ★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

