



今月の給食目標
「歯と骨をじょうぶにする食事をしよう」

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



歯並びや発声がよくなる!



表情が豊かになる!



運動能力を
フルに発揮できる!



食べ過ぎを防ぐ!



消化・吸収をよくする!

カルシウム、成長期こそしっかりとって!

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

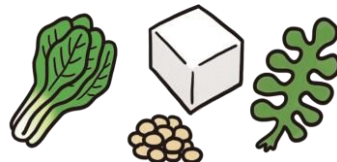
今しかできない「カルシウム貯金」



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、

豆類、海そうにも多い



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また、食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。