

11月給食だより

令和6年度 磯部小学校

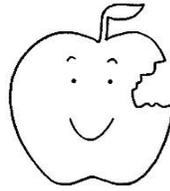
11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口から
おいしく食べるためには、
丈夫な歯が必要です。食
後の歯みがきをして、歯
の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病
の予防になります。また、子どもの頃からよ
くかんで食べる習慣を身
につけておくと、将来の
歯や口の健康にもつなが
ります。かみごたえのあ
るものを食べて、よくか
む習慣をつけましょう。



かみごたえのあるものを食べよう

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。例えば、する
めや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくか
んで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよ
くなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つた
め、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたも
のです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、
販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ご
ちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを
忘れずに...



コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、
成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後は
だんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保
つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンで
できており、皮膚や髪の毛と同じように毎日つくり替えられていま
す。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・
主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。

② カルシウムをしっかり取る

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょ
う。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品
は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があり
ます。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシ
ウムの取り込みを助けるビタミンKと一緒にとるのも効果的です。



1日に必要なカルシウム量		
年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」より)

カルシウムの多い食品		ビタミンDの多い食品	
<p>牛乳 1個 (100g) 120mg</p> <p>ヨーグルト 1切れ (20g) 130mg</p>	<p>しらす干し 大きさ2 (10g) 52mg</p> <p>プロセスチーズ 1切れ (20g) 130mg</p>	<p>イワシ・サケなどの魚類</p> <p>★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。</p>	<p>納豆 1パック (50g) 45mg</p> <p>木綿豆腐 1/2丁 (150g) 140mg</p> <p>ひじき 大きさ1 (5g) 50mg</p>
ビタミンKの多い食品		<p>納豆、小松菜、ほうれん草、モロヘイヤなどの葉野菜</p>	

(文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)」より)

③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケッ
トボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多い
のは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、
ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。

