



食育だより

6月



増刊号

R7年6月5日

本郷小学校

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



今月の食育目標は「清潔な食事の場を作ろう。」と
「**歯をじょうぶにしよう!**」です。

丈夫な歯を作るためには好き嫌いをしないことが

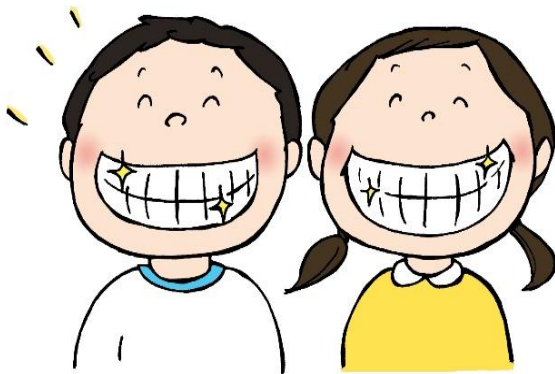
大前提です。歯の表面を作っている主な栄養素は

カルシウムですが、その土台はたんぱく質でできて

います。これらがうまく働くためには、ビタミン

A、C、Dが必要です。歯を丈夫にするには

栄養バランスがとても大切です。



ただし、乳歯の下で永久歯が作られている時期に

カルシウムが不足してしまうと**永久歯が弱く**



なってしまう原因になります。

よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



は **歯** のためにも、そして **骨** のためにもカルシウムが一生のなかで 1 番必要な時期です。

カルシウム必要量



おとこの子		おんなの子
600 mg	6~7さい	550 mg
650 mg	8~9さい	750 mg
700 mg	10~11さい	750 mg
1,000 mg	12さい	800 mg



6年生は大人よりもカルシウムが必要だよ。



ちなみに、成人の必要量は、成人男性 30 代以上：750mg 成人女性 30 代以上：650mg

骨量も、
いま

今、

しか、増やせません！



給食の牛乳は 1 本で

227 mg

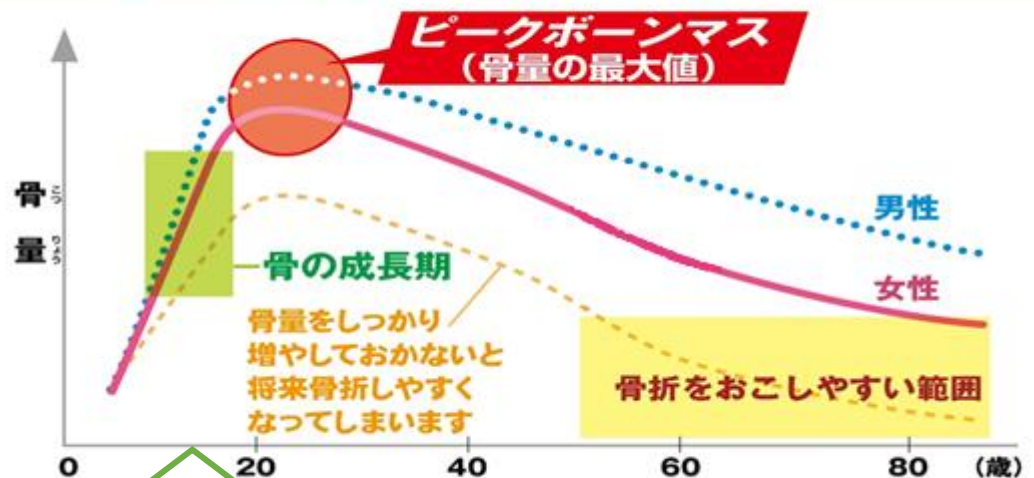
のカルシウム！

給食は、1 食で 350 mg

の摂取を目指しています。



骨量の変化



6~14 さい

小学生・中学生

20 代を過ぎると

骨量は、増やせなくなってしまいます。

こつこつ とろろ せっせと とろろ
カルシウム



カルシウムが豊富な食品を、家庭でも取り入れて！！こんな食べ物にカルシウムは多く入ってます！

牛乳が苦手・・・。

牛乳でゴロゴロする・・・。

そんな時は、特に意識してカルシウム摂取をしてください！

