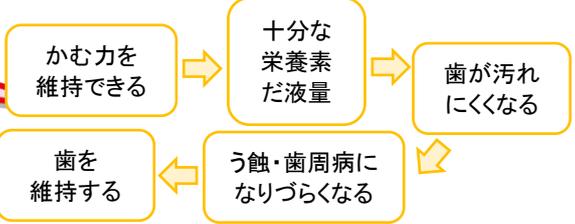




6月は食育月間、6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。おいしく楽しく食べるために、歯と口の健康を守ることが大切です。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!

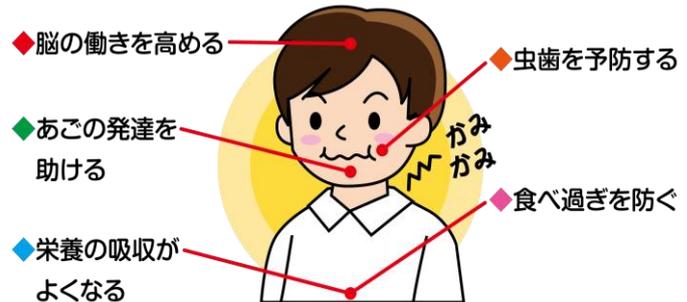


食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

一口に入れる食べ物の量が多いと、よくかむことができません。食べ物による窒息事故を防ぐためにも、適量を口に運び、しっかりかんで食べるようにしてください。

「よくかむ」ことで得られる効果



しっかりかめる じょうぶな歯をつくろう

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル(無機質)があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内でつくりだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。

そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。

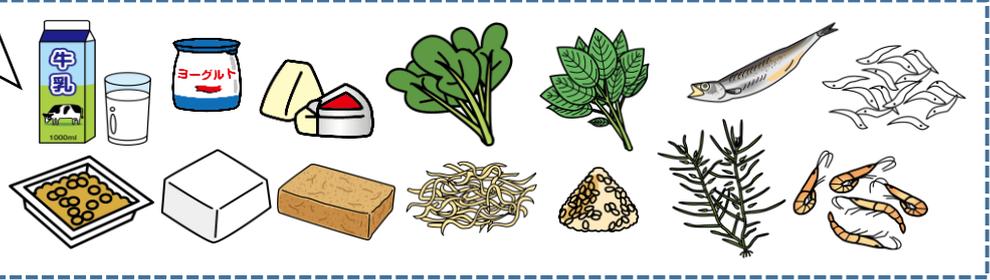


給食にはどうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。

カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨と歯を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。

カルシウムが多い食品は、牛乳の他にもいろいろあります。乳製品、納豆や豆腐、小松菜やモロヘイヤ、切干大根、いりごま、小魚類、海藻類



今月の地産地消

馬頭高校産

ロメインレタス&超大球キャベツ

馬頭高校普通科の選択科目「農業と環境」の授業で生徒のみなさんが栽培した「西洋野菜のロメインレタス」と「馬頭高校名産の超大球キャベツ」を今年も提供してくれます。



6月17日(火)
各小中学校に超大球キャベツを届けていただける予定です。

～ 那珂川町のおいしい食材が盛りだくさん～

献立は表面の献立表をご覧ください。

大内産 ホンモロコ

町の特産品のひとつにホンモロコがあります。休耕田を活用し、町内5か所まで養殖が行われています。

骨ごと全部食べられるので、成長期に必要なカルシウムをとることができます。



大那地産 さくらんぼ

那珂川町の大那地にあるフルーツ農園では、さくらんぼ狩りが楽しめます。収穫時期を迎える地元のおいしいさくらんぼを地産地消推進のために町の予算で提供してくれます。

