

**６月スクールランチ**

月

野々市市中学校給食センター

令和２年度

　日ごとに暑さが増してきました。気が付けばもう衣替えの月です。これから梅雨の時期を迎え、湿度も高くなります。体調管理には十分注意しましょう。

６月は食育月間です。健康づくりのために大切な「食」について考えたいですね。

牛乳・乳製品を知ろう

　6月１日は国連食糧農業機関（FAO）が定めた「世界牛乳の日」です。そして６月は「牛乳月間」で

もあります。牛乳は成長期に欠かせない「カルシウム」が効率良くとれる食品です。休校期間中は給食がなかったので毎日必ず飲むことがなかったかもしれませんが、運動後の体の回復を早めたり、夏の熱中症対策にも役に立ちそうなこともわかってきました。これからの季節、上手に食生活に取り入れたいですね。牛乳が苦手な人は大豆や大豆製品、小魚、海そう類などからカルシウムを補給しましょう。

いろいろな乳製品





**アイスクリーム**

**バター**

**チーズ**

**練乳**

**生クリーム**

**スキムミルク**

**ヨーグルト**

**醗酵乳**

牛乳の効用

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 効果的にカルシウムがとれる牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、飲んで手軽にとれます。成長期のカルシウム貯金にぴったりです。 | 運動後の体のケアにスポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと水分の補給の他、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。 | 栄養が豊富少ないカロリーで効率よく体に必要なさまざまな栄養素がとれます。主に、たんぱく質や脂質、ビタミンB2がとれます。 |

よくかんで食べよう

　６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。かむことと歯の健康には密接な関係があります。よくかむといいことが沢山あるので、日頃からかみごたえのある食べ物を食べよくかむ習慣をつけましょう。よくかむことで沢山出る「だ液」には食べ物の消化を助ける働きがあり、むし歯や歯周病の予防につながります。

**歯を強くする**

**口の中をきれいにする**

だ液には、口の中の食べ物のカスを流してくれる働きがあります。

だ液には、歯を強くする成分があるので、たくさん出すと歯が強くなります。

**舌でおいしく味わう**

**消化をたすける**



だ液と食べ物が混ざりあうことで、より舌は「おいしい」と感じることができます。

胃へ食べ物が運ばれたときだ液が多いと、消化を助ける働きがあります。