

家庭・学校・共同調理場をつなぐ

いただきます

令和6年度 第3号 (6月)
熊本市学校給食植木共同調理場
文責 栄養教諭 馬庭
学校栄養職員 原田

6月 給食月目標

よくかんで食べよう

6月は食育月間です!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは給食時間によく噛んで食べていますか? 今一度、噛むことの働きについて確認しましょう。

また、6月は食育月間です。心も体も元気で質の高い生活を送るために何をすればよいか「食べること」について考えてみましょう。

合い言葉は:ひ・み・こ・の・は・か・い~ぜ!



ひ	【肥満防止】	み	【味覚の発達】	こ	【言葉がはっきり】
の	【脳の発達】	は	【歯の病気予防】	か	【がん予防】
い	【胃腸快調】	ぜ	【全力投球】	ひとくち かい 一口で30回かむことを 目標によく噛んで食べよう!	

まるくまデー

~まるごと くまもと ありがとうの日~

熊本県産の食材を100パーセント使用した給食を食べることにより、熊本県の農水産物をより深く理解し、持続可能な食生活について考え、それを実践する力を養うことを目的に学校給食では「まるくまデー」を実施します。



まるくまデーについて
もっと詳しく知るには↑

- ★14(金)の給食で登場します!
- ・麦ごはん ・牛乳 ・いわしのかば焼き
 - ・トマトときゅうりのあえ物
 - ・だご汁



~今月のテーマ~

たんぱく質、鉄、カルシウムとスポーツの関係を知ろう

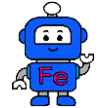
成長期の小・中学生は、基礎代謝や成長に必要な栄養が必要です。運動をしている人は、さらにトレーニングによる消費分を摂取しなければなりません。今日は、自分の体に特に気をつけて摂りたい栄養素について紹介します。



たんぱく質で筋力強化

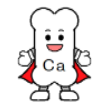
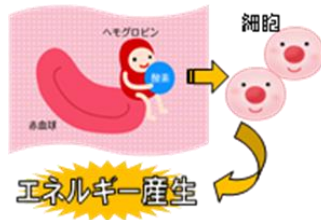
筋力はあらゆるスポーツの土台となります。筋肉を強くするためには、原料となるたんぱく質の摂取が最重要です。1回の食事で吸収できるたんぱく質の量は限られているので、毎日の食事から取り入れることが大切です。

また、たんぱく質を効率よく筋肉に変えるためには、十分な睡眠も必要です。休息・トレーニング・栄養のバランスを保つことで、筋肉が鍛えられていきます。



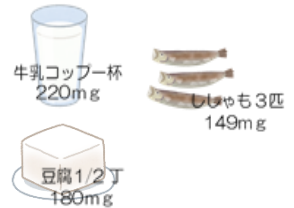
鉄でスタミナアップ

鉄を材料とする赤血球は、酸素を全身に送り届ける役割があります。そして、この酸素を使って細胞内でエネルギーが作られます。つまり、鉄を効率よく摂取することで、全身に酸素が行き渡り、エネルギーが作り出され、手足を動かすことができるのです。



カルシウムで強い骨格作り

骨づくりには欠かせないカルシウム。成長期にしっかりと摂取し、骨量を増やしておくことが大切です。また、カルシウムは筋肉の収縮や神経の伝達にも必要です。成長期のみなさんは1日700mg~1000mgが目分量とされています。



参考文献: 農林水産省「みんなの食育」
実教出版「オールガイド 食品成分表」