

# 給食だより




6月号

下諏訪中学校給食室

6月は「歯と口の健康週間」があります。私たちの体をつくる「食べる」という活動の入り口である歯と口の健康や噛むことの重要性を考えてほしいと思います。給食では、噛みごたえのあるものやカルシウムを多く含む食材を使ったメニューを多く取り入れました。もちろん食べた後の歯みがきも忘れずに、気持ちよく生活したいですね。

なぜかむことが  
大切なのだろう？



<b>消化がよくなる</b> よく噛むと、食べものが小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。 	<b>むし歯の予防</b> よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、むし歯の菌が活動しにくくなります。 
<b>肥満の予防</b> 噛むことで、脳の「満腹中枢」が刺激され、おなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。	<b>脳の働きがよくなる</b> よく噛んであごの筋肉を動かすと、脳の血流量が増え、脳の働きが活発になります。そのため、集中力や記憶力がよくなると言われています。 

## ☆☆☆ スポーツと栄養 ☆☆☆

6月は中体連がありますね。この大会に向けて、毎日の部活を一生懸命取り組んでいる人が多いと思います。そこで今回はスポーツをするときの食事についてです。

### 1 糖質は多め、脂質は適量

スポーツ活動によって利用されるエネルギー源には、主に糖質と脂質があります。脂質のとり過ぎは体脂肪をためこむ原因につながるため、ごはんやパンなどの主食を十分にとり、脂質よりも糖質を多く補給しましょう。

### 3 おやつは補う食事

運動している人にとって間食というのは、3食の食事では補いきれないエネルギー源や栄養素を補給するための捕食です。糖質、ビタミン、ミネラルを多く含む、おにぎり、パン、牛乳、乳製品、果物などを摂取するようにしましょう。

### 2 十分なたんぱく質を

運動後の安静時や睡眠中に、私たちの体内で筋肉合成が活発になります。運動の直前あるいは直後にアミノ酸およびたんぱく質をたくさん摂取する必要があります。たんぱく質源は、動物性食品だけでなく、植物性食品と組み合わせてとりましょう。

特定の栄養素、特定の食品ばかりとるよりも色々な食品をバランスよく取り入れるようにしましょう！

