



平成25年
栃木市都賀学校給食センター
所長 手塚 宏夫
栄養士 山根 教子
高木 貴子

いちがっき もくひょう しょくじ た
※1学期の目標 食事をみんなでおいしく食べよう！

6月は、雨がしとしと降る“梅雨”の季節です。暖かく、じめじめしているので、カビや細菌が増えやすくなります。食べ物の中に食中毒をおこすバイキンが入って増えたものを食べると、食中毒になり、体調が悪くなってしまいます。食事の前には手を洗い、身のまわりはいつも清潔にしておきましょう。また、好ききらいをしないで、何でもよく食べて、たくさん運動をして、たくさんねむって体を休め、病気に負けないじょうぶな体をつくり、元気に過ごせるようにしたいですね。

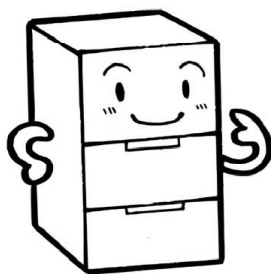
食中毒予防の基本



給食でも衛生に気をつけましょう。



① 食事の前や調理の前にはよく手を洗い、菌をつけないようにしましょう。



② 食材を冷蔵庫に入れ、菌を増やさないようにしましょう。

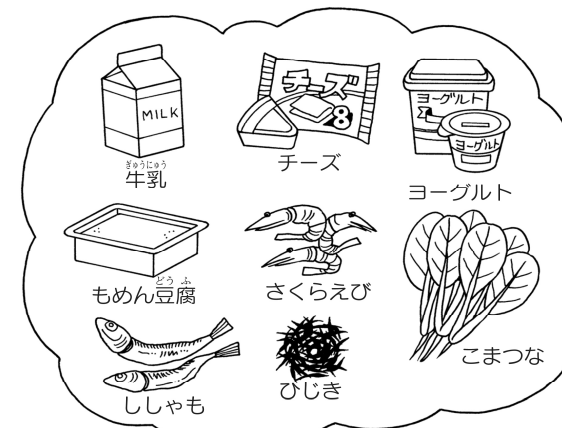
② 料理は、よく加熱し、菌をやっつけましょう。



◆ 歯や骨をじょうぶにするために、カルシウムをたくさんとりましょう。◆



みなさんの骨は今伸び盛りです。また、永久歯は、文字通りこれから一生つき合っていく歯です。体内のカルシウムのほとんどは、骨と歯に蓄積されているので、カルシウム不足にならないように気をつけましょう。



カルシウムが
多い食品
大集合！



カルシウムって おとなより多く必要なの？

成長期のカルシウム推奨量は10～11歳が700mgに対し、その親世代である30～49歳は650mgです。以下の表にもあるように、成長期の今こそ、しっかりと摂取したいものです。

カルシウム推奨量 (男)	年齢	カルシウム推奨量 (女)
600mg	6～7歳	550mg
650mg	8～9歳	750mg
700mg	10～11歳	700mg
1000mg	12～14歳	800mg
800mg	15～17歳	650mg
800mg	18～29歳	650mg
650mg	30～49歳	650mg

「日本人の食事摂取基準」[2010年版] (厚生労働省)
(平成22年度～平成26年度使用)

カルシウムは、将来のために蓄えができます。スカスカの骨や歯にならないように、今から十分に蓄えましょう。

