

6月4日から10日は

「歯と口の健康習慣」です。

今月は、丈夫な歯をつくるために大切なカルシウムについて取り上げます。
カルシウムの働きやどんな食品にどのくらい入っているのかなど考えて見ましょう。



カルシウムの主な働き

体内のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれるほか、血液などにも含まれています。体内では、おもに丈夫な骨や歯をつくる働きがあり、成長期のこどもたちにとっても大切です。また、成長ホルモンの分泌や血液の凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くためにも必要な栄養素です。日本人のほとんどの年代においてカルシウムの摂取量は不足しています。成長期にカルシウムの摂取量が不足すると骨や、歯の形成障害が起こったり高齢期には骨粗鬆症になったりすることも多くみられます。日頃からカルシウムを含む食品をとるように心がけましょう。



毎月19日は「食育の日」



今回は、カレーについてです。

皆さんは、カレーの材料といえば何が思い浮かびますか？ジャガイモ、人参、玉葱。。。明治5年に発刊された「西洋料理指南」によると、材料にカエルと明記されています。その他にも、ニワトリやタイ、エビ、カキなどが書かれています。また、「西洋料理通」にはラム肉やねぎがたくさん使われています。今とは違っておもしろい食材が使われていますね。食べ物の歴史について調べてみるのも楽しいですよ。

食中毒を防ぐ3原則！

学校給食用食材放射能物質測定の検査結果

埼玉県産の野菜について、4月23日実施いたしました放射能物質測定の検査結果、
「放射性セシウム134」、「放射性セシウム137」
いずれも検出せず。

*市のホームページにも公表されます。

細菌やウイルスを

