



令和6年度  
11月号  
中野区立第七中学校

## 11月8日は いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

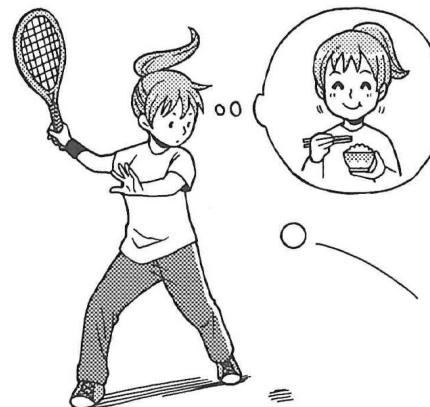
このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	<b>カルシウム</b> 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 
<b>ビタミンA</b> レバー、緑黄色野菜など 	<b>ビタミンC</b> 野菜、いも、果物など 
<b>ビタミンD</b> 魚介類、きのこなど 	

スポーツと食

## 食事から十分なエネルギーを!



成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。

不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。

毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

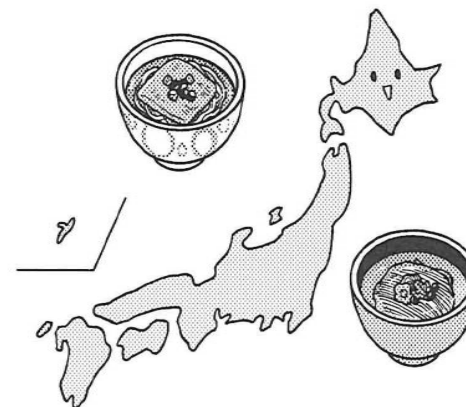
## 感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうで成り立っています。

給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



## 日本各地で受け継がれてきたうどん



日本は海に囲まれ、南北に長いので、地域によって気候風土が異なります。稲作に向かない地域や稲作の裏作として小麦が栽培され、地域特有のうどんが生まれました。秋田県の稲庭うどんや山梨県のほうとう、大阪府のきつねうどん、香川県の讃岐うどんなど、各地の郷土料理のうどんは、めん（麺）の太さや食べ方、味つけに違いがあります。