

2月 給食だより



令和5年2月
津幡中学校長 小村 隆典
栄養教諭 小鹿山久美

まだまだ寒い日が続きますが、この寒い時季でも子どもたちは元気に活動しています。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配されます。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりととり、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかりと休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

キミの一生、健康・元気に!

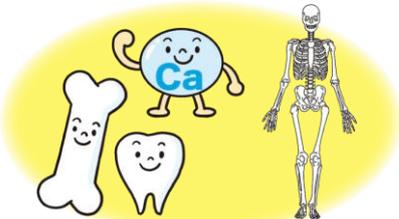
ヤングマン カルシウム
すばらしい YM Ca!



今の食生活が将来の健康を左右する!!

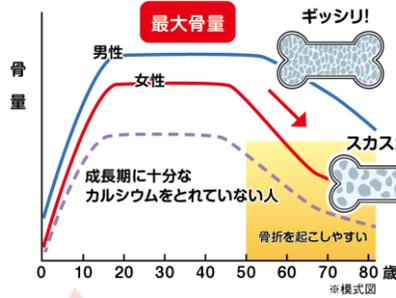
カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。

カルシウムとは?



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえでも大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきが人体にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。

成長期になぜとる必要があるの?



骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。

成長期に
しっかり食べて
体づくりをしよう!

骨を丈夫にするために



カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜ふかしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。

多く含む食品



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海藻など、家庭科で学習する2群(無機質・ミネラル)のグループが中心ですが、それだけに限りません。生揚げや豆腐、いりごま、小松菜などは普段の食事で無理なくとるのでおすすめです。

給食を食べるのもあと23回!!

3年生 人生最後の給食で食べたいものは?



給食委員会の取組で、3年生を対象に「人生最後の給食で食べたいものは?」というアンケートを取りました。その結果が下記の通りでしたのでお知らせします。リクエストに上がった献立は2月、3月の給食に登場します。お楽しみに!!

アンケート結果 と 実施予定

👑 1位	クレープ	…	2月20日(月)
👑 2位	タルト	…	2月14日(火)
👑 3位	ケーキ	…	3月予定
👑 4位	から揚げ	…	3月予定
👑 5位	揚げパン	…	2月13日(月)

