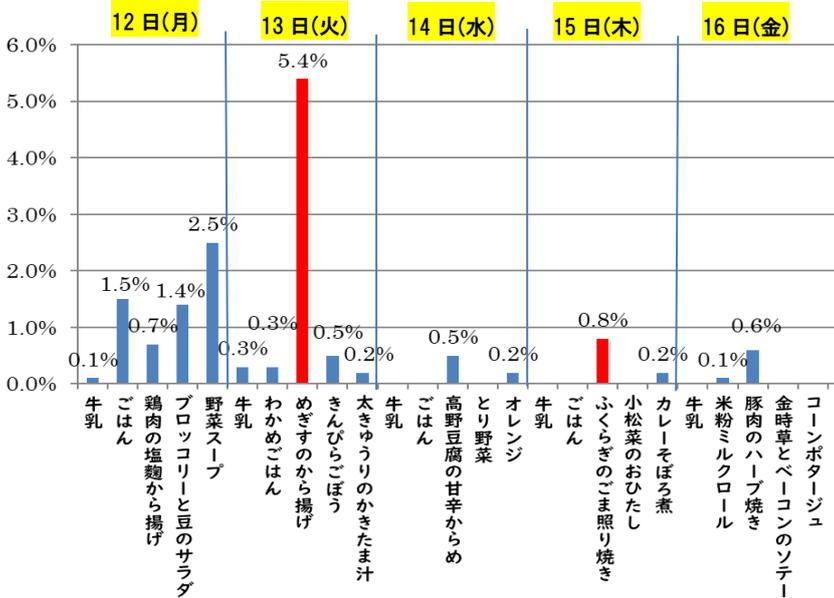




令和5年7月  
津幡南中学校

## 残量調査を行いました

### 一週間の残量率(提供量に対する残量の割合)



### 【結果】

- ◎残量0またはほぼ0のクラスが多く、全体的に残量が少なかったです。
- ◎調査前と比較して、ごはんの残量が少なくなりました。
- △苦手意識のある「魚(めぎすのから揚げ)」の残量率が高かったです。

### 【残量調査以前の傾向】

主食のごはんの残量(または盛り残し)がある印象です。脳の栄養源は「ブドウ糖」のみで、たんぱく質や脂質は使われません。ブドウ糖は、ごはんやパンなどの炭水化物が分解されて作られる栄養素です。ですから、炭水化物が不足すると、脳がスムーズに働かず、勉強に集中できない、運動するときの判断力が鈍くなるということが起こります。

### カルシウムが不足すると？

めぎすのから揚げのような、骨まで食べられる小魚はカルシウムが豊富です。魚はビタミンDも豊富です。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な体をつくるのに欠かせません。不足すると骨折や骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。スポーツをしている人は、積極的に摂りたい栄養素ですね。

【ビタミンD(魚)+カルシウム(牛乳)]で、カルシウムの吸収率がアップ! 給食に魚が出る日は丈夫な体をつくるチャンス!

中学生が1日に必要なカルシウムの摂取量は約900mgです。給食の牛乳1本にはカルシウムが約220mg含まれ、1日の必要量の約1/4が摂取できます。他の食品で摂るとすると下のようになります。効率よくカルシウムを摂取するためには、牛乳をのむと良いことがわかりますね。

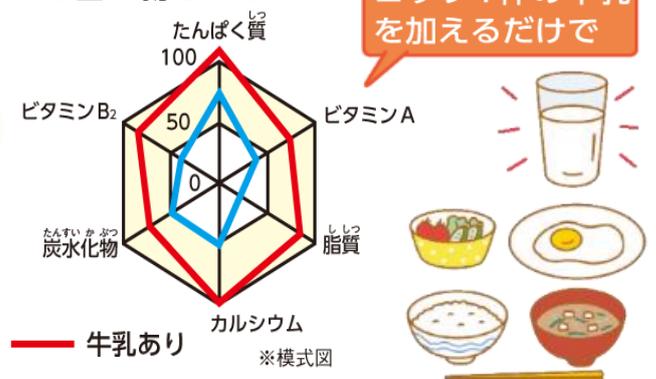


### 給食がない日も牛乳を飲もう!

長期休暇のときは意識して牛乳を飲みましょう。量は給食と同じコップ1杯で十分です。乳アレルギーの人は、カルシウムを摂取する目的で、代わりに小魚や豆腐、納豆などを積極的に食べましょう。ただし、丈夫な骨をつくるためには、運動も大事です。体を動かして骨に刺激を与えることで、骨がより強化されます。

### 牛乳で栄養バランスを整える!

#### ある日の朝ごはん



カルシウムの他にも、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミンB群などを含み、食事や間食に摂ると、1日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。