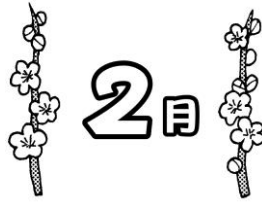


給食だより



2月

令和6年1月31日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 恵一
栄養士 金山 桜子

暦こよみの上では春が近づいていますが、寒い日はまだまだ続きそうです。栄養バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけて、より一層体調管理に気をつけていきましょう。また、寒い日が続くと、ついつい暖かい部屋にこもりがちです。筋力トレーニングやストレッチなど適度な運動も心がけましょう。



2月の給食目標

食事と健康について考えよう

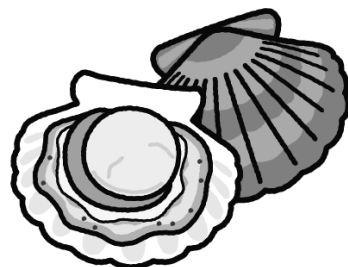
ほたてを食べて生産者を応援！

中国が日本の水産物輸入を全面的に禁止して以来、北海道の水産加工業者は深刻な影響を受けています。そのため、北海道八雲町やくもちょうでは、町内加工業者からほたてを買い取って全国の学校給食へ無償提供することにより、八雲町のほたての魅力を発信する事業が行われています。

本校でも、32kg×2回分のほたてを無償で提供していただけることになりました。2月の給食に提供します。

- ・2月13日(火) 北海道産ほたての中華丼
- ・2月20日(火) 北海道産ほたてと野菜のクリーム煮

当日は、八雲町のほたての魅力や養殖の様子などを電子黒板で紹介する予定です。楽しみにしててくださいね。



10代のうちに骨をじょうぶに！

寒くなり、給食の牛乳の飲み残しが以前よりも増えています。そこで心配なのは、牛乳に多くふくまれるカルシウムやたんぱく質が不足していないかということ！栄養士は、牛乳の栄養を含めて給食の栄養バランスを整えているからです。



- ◎ カルシウム・・・骨や歯の材料になる
- ◎ たんぱく質・・・筋肉をつくるもとになる
- ➔どちらも、成長期の体にとっても重要な栄養素！

- ・カルシウムの摂取量が少ないと・・・
骨にたくわえられていたカルシウムが血液に出ていってしまいます。その状態が長く続くと骨がスカスカになり、ちょっとした動作でも骨折しやすい「骨粗しょう症」に！ひどい骨折（股関節など）をして、歩けなくなってしまうこともあります。

10代は骨量をたくわえる大切な時期

10代は、急速に骨量が増加し、20歳前後にピークを迎えます。その後、40～50歳ごろから骨量は減少します。

つまり、10代のうちにカルシウムをしっかり摂取し、骨を強くしておくことが大切です。

中学生のカルシウムの推奨量；1日あたり約900mg (日本人の食事摂取基準(2020年版))

骨をじょうぶにするポイント

① カルシウムを多く含む食品を食べる

例：牛乳(226mg/200ml) ヨーグルト(120mg/100g)
ちりめんじゃこ(110mg/大さじ1)
木綿豆腐(93mg/100g) 納豆(45mg/1パック)
小松菜(170mg/100g)

(日本食品標準成分表 八訂)

牛乳や乳製品のカルシウムは体への吸収率が高いので特におすすめ！給食の牛乳も大切なカルシウム源です。少しでも飲むように心がけてください。食物アレルギーがある人やどうしても苦手な人は、それ以外の食材からカルシウムをしっかりとりましょう。

② 適度な運動をする

骨に負荷がかかり、骨が強くなっていきます。

