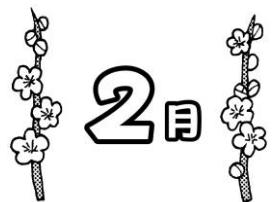


# 給食だより



令和8年1月30日  
荒川区立第三中学校  
校長 下斗米 八穂  
栄養士 今野 愛佳

こよみ暦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付けていきましょう。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

## 生活習慣病を予防しよう！

### 生活習慣病とは？

食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気です。糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

### 原因

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。



©少年写真新聞社2025

## 生活習慣病につながる

### 食生活をチェック！

チェックが多いほど生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。普段の食生活を振り返ってみましょう。

### こんな食生活していませんか？

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 料理に塩やしょうゆをかけることが多い
- 食事をぬくことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

## 骨をじょうぶにしよう！

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。1月の牛乳の残菜は、4月～12月の牛乳の残菜と比較し約2倍に増えました。

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です。なぜなら栄養士は、牛乳の栄養素を含めて給食の栄養バランスを整えているからです。

### 冬の牛乳は甘い？！

冬の牛乳は、一般的に夏に比べて乳脂肪分が高く、甘いといわれています。苦手な人もぜひ一口飲んでみてください。



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

- ・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(2025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) 納豆(45mg/1パック)  
木綿豆腐(93mg/100g) 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。食物アレルギーのある人やどうしても飲めない人以外は、少しでも飲むように心がけましょう。

ただし牛乳の飲み過ぎには注意が必要です。バランスよく様々な食品からカルシウムをとることも大切です。中学生が一日に飲んでいい牛乳の量は約400ml(給食の牛乳パック2本分)までといわれています。とり過ぎはドロドロ血液につながるので、注意しましょう。

#### ②適度な運動をする

骨に負荷がかかり、骨が強くなっています。

