

新しい環境にかわって1か月が経ちました。5月が始まると、新しい環境にも少しずつ慣れてきて緊張がほぐれ生活リズムや、体調が崩れやすくなってきます。給食をしっかり食べて、5月も元気に過ごしていきましょう。

～5月の給食目標～

食事のマナーを身につけよう

**楽しい食事は、良いマナーから！
食事のマナーを見直してみよう**

食事のマナーは、一緒に食べる周りの人の気持ちになって、考えることが大切です。

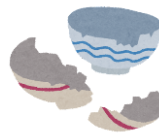
マナーを守ると、自分自身が食事をスムーズに進めることができるだけでなく、周りの人と気持ち良く過ごすことができます。

楽しく食事ができるよう、良いマナーを身に付けていきましょう。

くちゃくちゃ音をたてないようにしよう。音が大きいと周りの人が嫌な気持ちになってしまうかもしれません。沢山口の中に入れるのではなく、一口ずついれ、口を閉じて食べるようにしましょう。



食器は持って食べましょう。親指は茶碗のへりにかけ、残りの4本の指でそこをささえます。



左手でお茶碗を持って、おかずなどを食べることで、こぼさず綺麗に食べることができます。

人が嫌がることをしない！

給食は楽しくご飯を食べる時間です。

大声で騒いだり、嫌な話をしないようにしましょう。



体と机の間はこぶし1つ分くらい開けます。椅子に深くこしかけ、足を床に付けます。

背筋を伸ばし、肘は付けずに良い姿勢で食べましょう。

感謝の気持ちを忘れず、食べる前後の挨拶も大切です。



成長期に必要なカルシウムをとろう！

成長期にあたる中学生は、成人と比べて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分に摂取することが大切です。

成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身ともに健康的に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかり取るように心掛けましょう。



1日に摂りたいカルシウム量(mg)

	12~14歳	15~17歳
男子	1000	800
女子	800	650

カルシウムを多くとれる食品



食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
小松菜	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	1パック(50g)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれています。

特に、乳製品のカルシウムは体への吸収率が高く、効率よくとることができます。

カルシウムと一緒に ビタミンDを摂るべし

体内でカルシウムの吸収を高めるためには、ビタミンDが必要です。

いわしやさんまなどの魚や、まいたけやきくらげなどのきのこ、卵などに多く含まれています。

特に、しらすなど小魚は、カルシウムもビタミンDも豊富に含まれているので、おすすめです。

【ビタミンDを多く含む食品】



カルシウムとビタミンDは、骨の健康を保つために最も重要な「セット」の栄養素と覚えておこう！

カルシウム単体では、吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンDが存在することで腸から効率よく吸収されます。