

食育だより

令和6年6月
船橋市立習志野台中学校

梅雨の季節になりました。気温と湿度が高まると、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。衛生と健康に気をつけましょう。

また、6月は食育月間です。平成17（2005）年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。この機会にぜひ、自身の食生活をふり返ってみましょう。

6月1日は世界牛乳の日



給食に毎日必ず出ているものは何でしょう？ それは牛乳です。なぜ毎日牛乳が出るのか考えたことはありませんか？ 6月1日は国連食糧農業機関（FAO）が提唱する「世界牛乳の日」です。これを機に牛乳について考えてみましょう。

牛乳はカルシウムの宝庫？

給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。とくに成長が著しい中学生のみなさんには、とても重要な栄養素です。12～14歳の人々が1日に必要なカルシウムの摂取量は男子1000mg、女子800mgです。給食に出る牛乳200mLにはカルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4が摂取できます。アレルギーなどで、牛乳が飲めない人は、牛乳以外にどのような食品にカルシウムが豊富に含まれているか調べ、自分に合うように、カルシウムを摂取することをお勧めします。



牛乳は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、食事に加えたり、おやつにとったりすることで1日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。

カルシウムをとって「貯骨」をしよう

骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大量となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減ってしまうので、人生の中で10代の今が一番カルシウムをとっておきたい時期です。最近では、将来の健康づくりのために若いこの時期にカルシウムを意識してとることを「貯骨」や「カルシウム貯金」といったキャッチフレーズで表すようになっていきます。