

食育だより

令和5年6月
船橋市立習志野台中学校

いよいよ梅雨の季節です。気温と湿度が高まるにつれて、私たちの体は疲れやすくなり、食欲も減退していきますが、反対に細菌の活動は活発になります。衛生と健康に気を付けさわやかに梅雨時を過ごしましょう。

6月の給食 申し込み状況

	全体	1年	2年	3年
給食申し込み率	97.5%	98.2%	98.3%	96.0%
A献立選択率	54.5%	50.6%	54.2%	55.0%
B献立選択率	45.5%	49.4%	45.8%	45.0%

5月の給食ランキング

残菜が少なかった給食ナンバーワン (カッコ内は残菜率)

	A 献立	B 献立
主食	チキンカレーライス (0.4%)	ツナサンド (0.2%)
主菜	鶏の照り焼き風 (0.7%)	豆腐のナゲット (1.1%)
和え物	おかか和え (1.8%)	新じゃが芋のサラダ (2.7%)
その他副菜	じゃが芋の金平 (1.9%)	おさつチップス (1.0%)
汁物	豆腐と野菜のスープ (0.9%)	マカロニスープ、トックスープ (2.2%)
デザート	チーズキッス (1.2%)	抹茶プリン (1.1%)

残菜が多かった給食ワーストワン (カッコ内は残菜率)

	A 献立	B 献立
主食	グリーンピースご飯 (3.5%)	かつお飯 (5.1%)
主菜	かつおのごまがらめ (5.2%)	揚げ豆腐のきのこソース (9.7%)
和え物	荳わかめの五色和え (7.6%)	じゃこと大根のサラダ (7.8%)
その他副菜	筑前煮 (10.6%)	グリーンピースとベーコンのソテー (7.9%)
汁物	さつま汁 (4.2%)	にんじんポタージュ (5.0%)
デザート	甘夏みかん (8.8%)	河内晩柑 (13.0%)

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。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。この機会にぜひ、自身の食生活を振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すか? 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。

カルシウムをとって「貯骨」をしよう

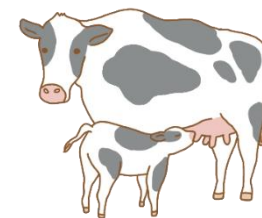
カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラル(無機質)で、そのうち約99%は骨や歯などに存在しています。残りの約1%のカルシウムはカルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあります。骨や歯をつくるほか、神経や筋肉のはたらきを正常にしたり、出血の際に血液の凝固を促したりするはたらきもあります。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大

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なのです。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きました。

給食がない日も牛乳を飲もう!

給食がない日、牛乳は飲んでいますか。休日や長期休暇のときは意識して自宅で牛乳を飲むようにしましょう。量は給食と同じコップ1杯ほどで十分です。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るようにしましょう。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。将来の自分のために、今からこつこつ「貯骨」をしていきましょう。

本当は子牛にあげるためのお乳をもらっている



牛乳は、人間と同じように赤ちゃんのいる時期の母親の牛からしかとることができません。子牛は、生まれてから1週間ほどしか母親の牛のお乳を飲めないそうです。私たち人間は、子牛が飲むためのミルクをいただいているのです。命の恵みに感謝して、いただきたいと思います。

食育フォーラムより引用

