

# 給食だより



令和3年5月  
船橋市立高根台中学校

木々の緑がまぶしい季節です。新学期がはじまり、1ヵ月が経ち、心と体にも少し疲れが現れる頃ですね。また、季節の変わり目が重なって、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活とバランスの良い食事で、体調を整えていきましょう。

## 食事の姿勢や食べ方を確認しよう！！

食事中、無意識のうちに姿勢が崩れていませんか？姿勢が悪くなると、胃が圧迫されて働きが悪くなったり、食欲がなくなってしまったりします。新型コロナウイルス感染症対応の給食が続く今だからこそ、「前向き・黙食」のよさを生かし、姿勢や食べ方を確認して食事に集中できるようにしましょう。

### 食事の姿勢

体は料理の方に向ける。



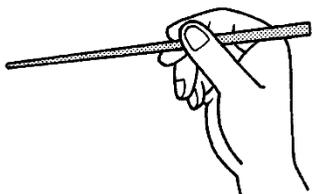
背筋を伸ばす。

ひじはつかない。

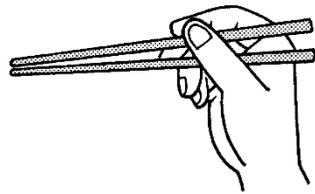
足を組まず、そろえて床につける。

### はしの持ち方

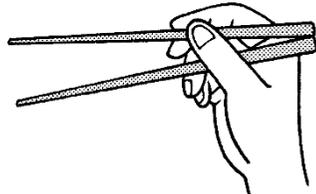
はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。正しく持てているか確認してみましょう。



えんぴつのように、はしを1本持ちます。

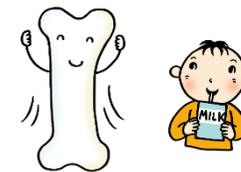


もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

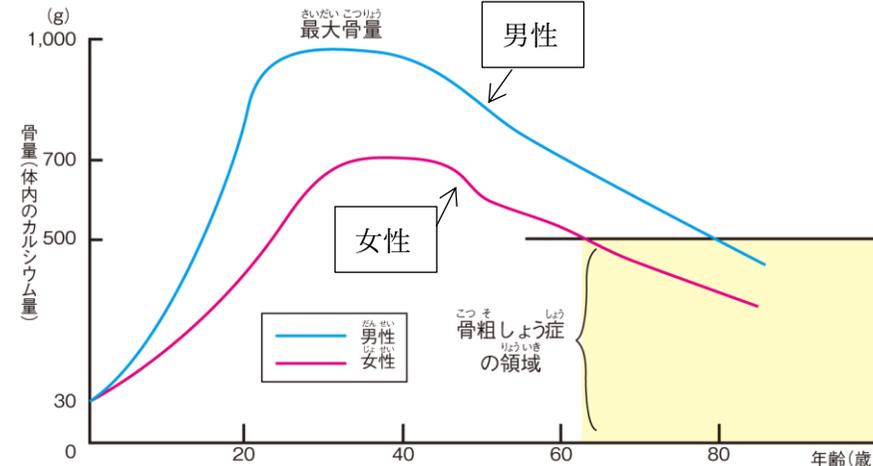
## カルシウムをしっかりとりよう！



カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。骨は体とともに成長します。骨の中のカルシウム等の量（骨量）は、18～20歳で最大になり、あとは歳をとるとともに減少します。骨量が少なくなると、骨の中がスカスカになり、「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。20歳を過ぎてから骨量を増やすのは難しいので、骨の成長期にある10代うちうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金をしておきましょう。

「給食で1日1回牛乳を飲んでいるから大丈夫」と思っているかもしれませんが、実際1日コップ一杯の牛乳では、成長期に必要なカルシウムの量は十分に摂取できていない可能性もあります。牛乳以外にもカルシウムを多く含む食品を食生活に積極的に取り入れましょう。

### ピークボーンマス



参考資料:東京多摩老人医療センター院長 林 泰史 先生

### カルシウムを多く含む食品

#### 牛乳・乳製品



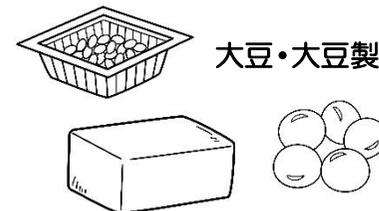
#### 小魚類



#### 小松菜



#### 大豆・大豆製品



#### 海そう

