



食育通信

別海町立上春別中学校
食育担当 (服部)
平成27年 9月18日
第 9 号

☆ 明日19日は「食育の日」です。

みなさん、こんにちは。今号は「牛乳」についてのお話、第1弾です。給食時、飲まない生徒が多いなあと感じていたので特集です。

食べることは生きることの基本

9月の給食目標

日本の食文化について知ろう

日本は春・夏・秋・冬と四季があり、季節・地域ごとにさまざまな行事や祭りが行われてきました。このような行事に結びついて伝承された料理や食事が「行事食」です。家族の行事もありますね。例えば、誕生日や入学・卒業など…。行事食に込められた祈りや願いを感じ、日本の食文化について興味関心を持ってもらえたら嬉しいです。



行事食を知ってもらおうと掲示物を作ってみました。家庭科室前の廊下に貼っています。

学校給食に牛乳が出るのはなぜ？(1)

強い歯や骨をつくる
カルシウム源
イライラをおさえる



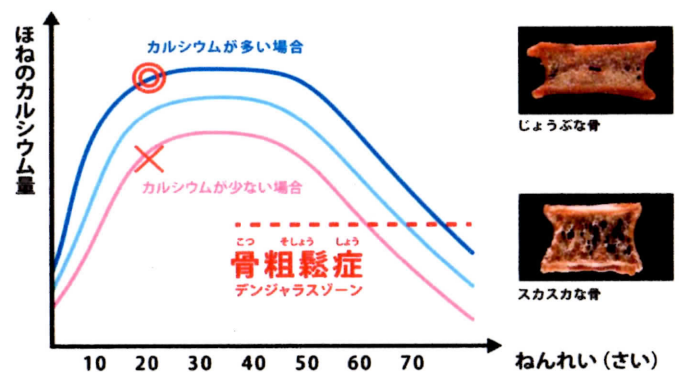
元気なからだをつくる
ぐっすり眠れる

メニューが変わっても学校の給食には毎日必ず「牛乳」が出されます。なぜかな？

赤ちゃんが母乳や粉ミルクだけで育つように、牛乳には子どもの成長に必要ないろいろな栄養がバランスよく含まれているからです。そして、成長期のみなさんに「骨貯金」が必要だからです。

骨の成長は18～20歳の頃までです。その後、骨量が増えることはなく年々減ってだけです。10代のうちに「骨貯金」をしておくことで、大人になってからの健康を守ることにつながります。未来の自分に「今」してあげられること。そう！カルシウムをとることです。みましよう。次号に続く…。

カルシウムが足りないと・・・



骨粗鬆症…骨の中がスカスカな状態になり、骨がもろくなる病気

牛乳が苦手な人でも「一口飲む」ことから始めて