

令和 3 年度

# 北町中食育だより

号外  
冬休み編



早寝早起き朝ごはん

シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦

栄養士 河口由季

寒さが厳しくなってきました。「ただいま」の後、「いただきます」の前にはしっかり手洗いをして、感染症や食中毒の予防に努めましょう。手洗いのときは、しっかり泡立てた石けんで洗うこと、洗い残しがないように意識しながら洗うことが大切です。また、休みの日はつい不規則な生活になりがちです。朝ご飯をしっかり食べ、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。



## 冬休み中もカルシウムを補給しよう！



カルシウムは人体に最も多く含まれているミネラルです。人体に含まれているカルシウムの99%は骨と歯に存在しています。残り1%は血液や筋肉などに存在し、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。カルシウムが不足している状態が続くと、骨密度が低下して骨粗しょう症になる恐れがあります。

給食のない日のカルシウムの摂取量は給食のある日よりも少なくなりがちです。休みの日も牛乳・乳製品や小魚、豆腐、野菜、海藻などを食べてカルシウムを補給するようにしましょう。

【12～14歳のカルシウムの推奨量】男性：1,000 mg 女性：800 mg

【牛乳200g（コップ1杯分程度）に含まれるカルシウム】220 mg

★ 牛乳200gと同じカルシウムを補給するためには…

木綿豆腐

240g

(約4/5丁)



ししゃも

62g

(約4尾)



小松菜

130g

(約1/2束)



### 年未年始、生乳5000トンが廃棄される危機！？

生乳とは搾ったままの乳のことで、牛の生乳は牛乳やバター、生クリームなどの原料になります。生乳5000トンは牛乳1リットルパック約500万本分の量です。年未年始は学校やお店がお休みであること、新型コロナウイルスの影響で需要が落ちていること、今年の生乳の生産量が多かったことなど様々な要因が重なり、生乳の供給が過剰の状態です。

農林水産省が「NEW(乳)プラスワンプロジェクト」を開始したり、牛乳・乳製品をおいしく消費できるように料理・菓子のレシピを公開しているお店などもあります。

