

平成 27 年度

練馬区立石神井東中学校

2月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク



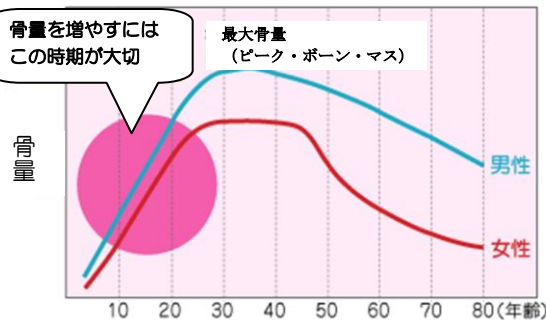
2月4日の立春を過ぎると暦の上では春を迎えますが、まだしばらくは寒暖の差が大きな日が続きそうです。今月は3年生の入学試験や1・2年生は定期考査が控えています。いずれも万全の体調で臨めるよう、帰宅後の手洗い・うがい、十分な睡眠、栄養バランスを考えた食事などを心がけましょう。

牛乳の残りが増えています！

1月に入り、急に寒い日が続いたためか牛乳の残りが増えてきました。1月は13日間で未開封の牛乳が885本給食室に戻ってきました。1日に平均すると68本になります。

給食に毎日牛乳がつくのは、カルシウムの補給源として牛乳が大変優れているからです。カルシウムはその99%が骨や歯に存在し、丈夫な骨や歯を作るために欠かせないものです。中学生の時期は、体の成長にたくさんのカルシウムが必要ですが、骨の中にカルシウムを蓄えることができるのは10代の頃だけです。下のグラフのように、骨の中のカルシウム量は10代で急激に増え、

加齢による骨量の変化



20代後半で最大になりますが、その後は減少する一方です。骨の中にカルシウムの貯金が少ないと、将来骨がもろくなり転んだり、手をついただけで骨折したりする骨粗鬆症こつそしょうしょうになってしまふ可能性が高くなります。寒い季節ですが、アレルギーのある人以外は牛乳を飲むようにしましょう。

右側にカルシウムチェック表を載せました。ぜひチェックしてみてください。



「カルシウム自己チェック表」

あなたの最近1ヶ月の食事を振り返って以下の項目に回答しましょう。

	0点	1点	2点	3点	4点	点数
1 牛乳を毎日どの位飲みますか？	ほとんど飲まない	月1・2回	週1・2回	週3・4回	ほとんど毎日	
2 ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食わない	週1・2回	週3・4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3 チーズなどの乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食わない	週1・2回	週3・4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4 大豆・納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食わない	週1・2回	週3・4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5 豆腐・がんも・厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食わない	週1・2回	週3・4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6 ほうれん草・小松菜・チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食わない	週1・2回	週3・4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7 海藻類をよく食べますか？	ほとんど食わない	週1・2回	週3・4回	ほとんど毎日		
8 ししゃも・丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食わない	月1・2回	週1・2回	週3・4回	ほとんど毎日	
9 しらす干し・干しえびなど小魚類を食べますか？	ほとんど食わない	週1・2回	週3・4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10 朝食・昼食・夕食と1日に3食を食べますか？		1日1・2食		欠食が多い	きちんと3食	
						合計

女子栄養大学栄養生理学研究室 上西一弘教授らによる

あなたが1日に摂っているカルシウム量 = 合計点数 × 40 (mg)

* 中学生が必要とするカルシウム量 (目安量) 男子 1000 (mg)

女子 850 (mg)



☆カルシウムが不足気味の人は牛乳・乳製品・大豆製品・小魚・小松菜などの食品を積極的に摂りましょう。

1月の産地情報

大根 (練馬・千葉) 人参 (千葉) 玉葱 (北海道) 小松菜 (埼玉) 長葱 (練馬) 水菜 (練馬) 里芋 (愛媛) じゃが芋 (北海道) 白菜 (茨城) ブロッコリー (愛知) きゃべつ (群馬) しめじ (長野) めかじき (静岡) 秋刀魚 (北海道) ホキ (ニュージーランド) 鶏卵 (栃木) 豚肉 (茨城) 鶏肉 (青森)