

給食だより

2月

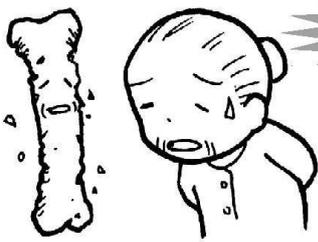
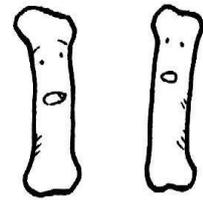


寒いこの時期、給食の牛乳が多く残るようになってきました。牛乳には、皆さんの成長に必要な栄養がぎっしりと詰まっています。「冷たい牛乳は、いやだ」という人も自分の健康を考え、カルシウム豊富な牛乳の良さを見直して残さずしっかり飲みましょう。また、感染症の予防には、規則正しい生活とバランスのよい食事で、体力を落とさずに十分に免疫の力を働かせることが大切です。残りの寒い季節も栄養のある豆や温かいものを食べるなどして楽しみながら、元気に過ごしましょう。

カルシウムを しっかりとろう

年をとると骨が折れやすくなるんだってね。

とくに女の人に多いんだってよ。



骨粗しょう症

骨の成分が続けて失われるための骨の異常。骨が折れたり、うずいたりする病気は中年以後の女の人に多い。この病気はカルシウムと大いに関係があり、若いころからの食生活が問題になってきます。年寄りの病気とかたづけず、子どものころから気をつけたいものです。早いうちにカルシウムの多い食べ物を食べて予防しましょう。

カルシウムは、人のからだの中で99パーセントが骨や歯をつくるのに使われる。残りの1パーセントのカルシウムは……。



- 血液をかためる
- 細胞膜を強くたもつ
- 筋肉を伸びちぢみさせる
- イライラをしずめる
- 心ぞうの筋肉を活発に動かす

残りの1パーセントは、とても大切なはたらきをしています。

骨の中のカルシウムは運動によって増え、逆にからだを動かさないと減ります。

じょうずにカルシウムをとるためには、バランスのよい食事と適度な運動が必要だといえます。



給食の牛乳も～
残さず飲んでね～



牛乳は200ml あたり27mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源となっています。
中学生に必要なカルシウムは一日あたり男子1000mg、女子800mgです。

カルシウムの多い食べ物

- 牛乳
- チーズ
- ヨーグルト
- スキムミルク
- 小魚
- にぼし

- しらすぼし
- わかめ
- こんぶ
- のり
- ひじき
- こまつな



日本の食生活に欠かせない 大豆・大豆製品

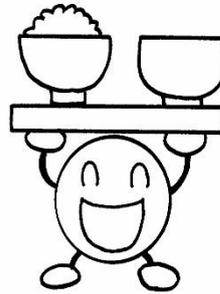


毎日の食事によく使われている大豆製品



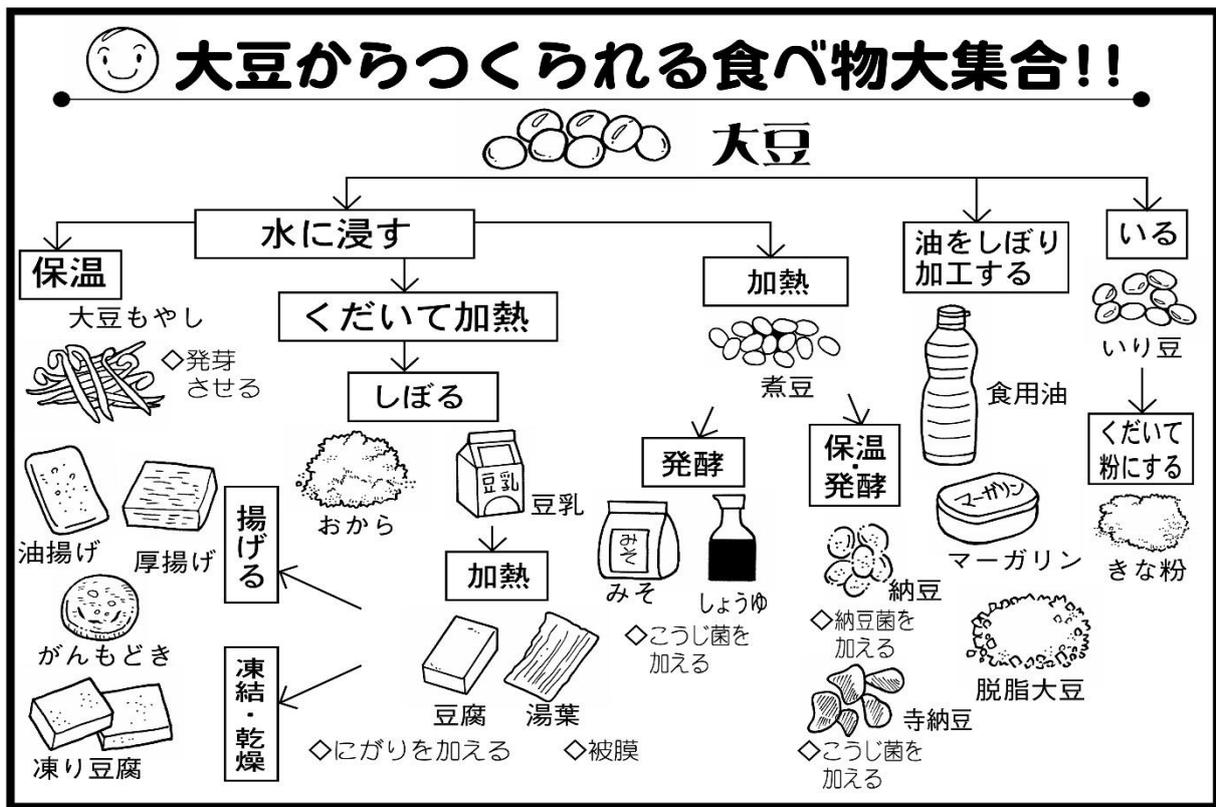
大豆からは、いろいろな大豆製品がつくられています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。このように、毎日の食事にはたくさんの大豆から作られた食品が使われているのです。

日本型食生活を 支える縁の下の力持ち



大豆には、必須アミノ酸であるリジンが豊富に含まれているため、リジンが少ない穀類と合わせるとバランスが良くなるという特徴があり、ご飯にみそ汁という組み合わせはお互いの足りない栄養を補っています。

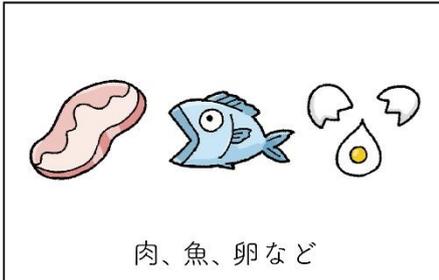
日本型食生活を様々な面から大豆は支えているのです。



かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品

