

食育だより



令和5年
6月号

(毎月19日は食育の日)

野田市立北部中学校

いよいよ梅雨の季節です。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。特に、食中毒の発生も多くなりますので、衛生には十分注意しましょう。しっかり**食事**、しっかり**運動**、しっかり**睡眠**を心がけ、元気に楽しい毎日を過ごしましょう。



6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。生徒の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

野田市では市内小・中学校の給食で19日に【野田の恵みを味わう給食の日】を実施予定です。北部中も、地元でとれる枝豆・お米・なすを使った献立です。

野田の恵みに感謝し、味わって食べましょう。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

牛乳はカルシウムの宝庫?

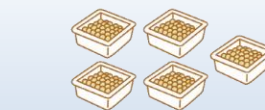


給食に毎回出る「牛乳」にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯の主成分で、とくに成長が著しい中学生のみなさんには、とても重要な栄養素です。12~14歳の人が1日に必要なカルシウムの摂取量は男子1000mg、女子800mgです。給食に出る牛乳200mLにはカルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4が摂取できます。このほか、カルシウムはどんな食品にどれくらい含まれているのでしょうか?

他の食品で同じ量の220mgのカルシウムをとるとすると下のようになります。



しらす干し 105g
約1.5カップ



納豆 244g
5パック(1パック約45g)ほど



ほうれん草(生) 410g
2把くらい



木綿豆腐(183g)
約1/2丁



わかさぎ 50g
6匹ほど



乾燥ひじき(16g)
ひじきの煮物 約3杯分

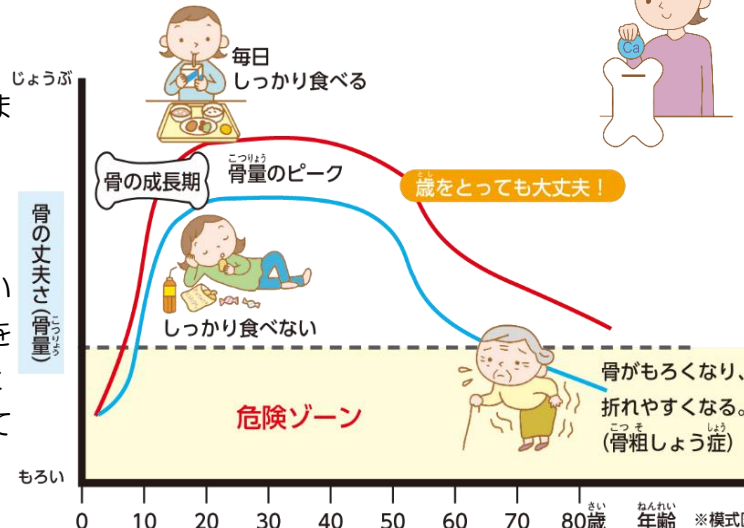
比べてみると牛乳には、カルシウムが無理なく摂取出来る量入っていることが分かりますね。

カルシウムをとって「貯骨」をしよう

カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラル(無機質)で、そのうち約99%は、骨や歯などに存在しています。残りの約1%のカルシウムはカルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあります。骨や歯をつくるほか、神経や筋肉のはたらきを正常にしたり、出血の際に血液の凝固を促したりするはたらきもあります。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や骨粗しょう症を起すリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。

骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大量となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減ってしまいます。ですので、**人生の中で10代の今が一番カルシウムをとっておく時期なのです。**

最近では、将来の健康づくりのために若いこの時期にカルシウムを意識してとることを「貯骨(ちよこつ)」や「カルシウム貯金」といったキャッチフレーズで表すようになっていきます。



6月1日は国連食糧農業機関 (FAO) が提唱する「世界牛乳の日」、そして6月は(一社)Jミルクが定めた「牛乳月間」です。