



令和元年5月21日（火）  
京丹後市立大宮中学校

## 給食試食会を開催しました！



少し暑いぐらいの気候となった5月10日、本校では初めての行事となる「学校給食試食会」を開催しましたところ、28名の保護者の皆さまにご参加いただきました。給食の配膳を参観していただき、その後試食していただきました。



始めに校長先生にあいさつしていただき、その後、栄養教諭から、給食について講話をさせていただきました。中に入って見学していただけないため、給食調理室の作業内容を写真で見させていただきました。

話の後、家庭教育委員の方々にお世話になり、保護者の皆さんの給食の配膳を行いました。



その頃には、4校時終了のチャイムが鳴り、保護者の方々にはそれぞれに教室の配膳の様子を参観していただきました。



当日の献立は、ごはん、サバの味噌煮、五色あえ、若竹汁、牛乳でした。あえて中学生と同じ量の給食を食べていただきました。「すごく多かったけど、おいしくて全部食べてしまいました。」というようなご意見をいただき、嬉しくなりました。お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。ぜひまた来年も・・・というお声がありましたので、来年度も企画できたらと思っています。



# ぎょうにゅう スポーツと牛乳



牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立ちそうなこともわかってきました。

## 成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



## 運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。



## 暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。



## もっと食生活に取り入れよう！

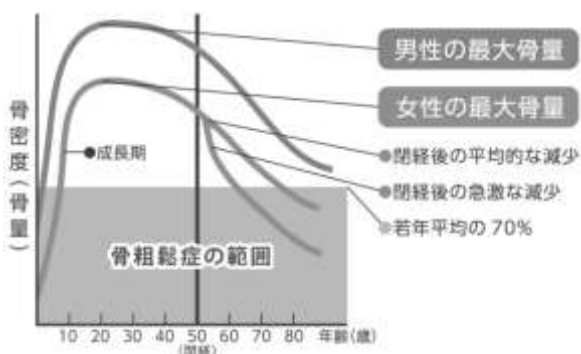
「牛乳は学校で飲むもの」と思っていませんか？それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳には「太る」といったイメージがありますが、それは少し違うそうです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。



※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。

男女の年齢と

腰椎(腰の骨)骨密度(骨量)の変化



骨量は18歳頃までに大きく増加します。この時期に十分増加させておくと、その人の最大骨量は高くなります。

つまり、カルシウム摂取や適度な運動はこの時期がいちばん有効です。

骨量のピークは20歳頃で、それ以降は減少していきませんが、20歳頃を越えてもカルシウムを摂取し続け、骨量を維持することが大切です！

◆ 作成・編集: 大宮中学校 栄養教諭 徳田 景子 ◆