

しょくいく 食育だより

Vol.5

令和7年11月4日発行

京都府立井手やまぶき支援学校

保健部食育担当

しょくいくげっかん
食育月間だぶー！



ぎゅうにゅうの 牛乳を飲もう！



ぎゅうにゅう か る し う む
牛乳は、カルシウムはもちろん、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれた食品で、給食でも毎回出ています。カルシウムは、こまつな そう あおな こざかな おお ふく ぎゅうにゅう
カルシウムの吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。給食でも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。

ぎゅうにゅうだいかいぼう 牛乳大解剖！ (コップ1杯200mL)

え ね る ぎ ー
エネルギー
133キロカロリー

たんぱく質
6.5 g

し し っ
脂質
7.6 g

か る し う む
カルシウム
227 m g

び た み ん えー
ビタミンA
78 m g

び た み ん びー
ビタミンB2
0.31 m g

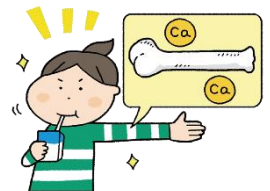


せいちょうき
成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

こ っ ぷ 1 杯 (200 m L) で 1 日 に
必要なカルシウムの約1/3がとれるばかりではなく、たんぱく質や
ビタミンなどたくさんの栄養が
ばらんすよく含まれています。

だい
10代のうちに！

か る し う む ちよきん
カルシウム貯金



か る し う む ほね は ざいりょう ふそく しょうらい ほね
カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨
がもろくなる骨粗鬆症という病気になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。(10代のうちしかカルシウムを骨に蓄えることができません!)なので10代に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのが大切です。

10月の「食育の日」

「成長期と牛乳の大切さを知ろう」

図書ラウンジの入口に、牛乳クイズを掲示しました。「牛乳にふくまれている骨をじょうぶにする栄養素は?」「牛乳1リットルから、1日でとれる牛乳のりょうは?」「牛乳からつくられる食べものは?」などの問題です。図書ラウンジに来たついでに、クイズを見たり、答えをべらっとめくってみる子ども達の様子が見られました。また、10月の献立には、牛乳以外にも、青菜、小魚、大豆製品など、カルシウムが豊富な食材を提供しました。



小学部での絵本の読み聞かせ

給食時間の前や、学年での学習時間に、牛乳をテーマにした絵本を読みました。『しろいおひげなにたべた?/作・Miya Uni』や、『よしおくんがぎゅうにゅうをこぼしてしまったおはなし/作・及川賢治/絵・竹内繭子』です。牛乳クイズもして、「ヨーグルト!」「チーズ!」と答えたり、給食が終わった頃には、「牛乳、全部のんだ」「今日は、半分のんだ」と伝えたりする子ども達の様子が見られました。自分のペースで少しずつ挑戦してほしいと思います。

ていがくねん 低学年



ちゅうがくねん 中学年



こうがくねん 高学年

