

給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和6年
6月号
何北中学校

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは、食中毒の発生が起きやすいため手洗いなど、衛生には十分注意しましょう。

6月は食育月間です。毎年6月は「食育月間」、毎月16日は「食育の日」と国で定められています。また6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯や骨に大切なカルシウムについて考えてみましょう。

カルシウム、成長期こそしっかりとろう！

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗鬆症にならないようにするために、子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」！



骨のカルシウム量(骨量)は小・中・高校生の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海藻にも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海藻にも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用！



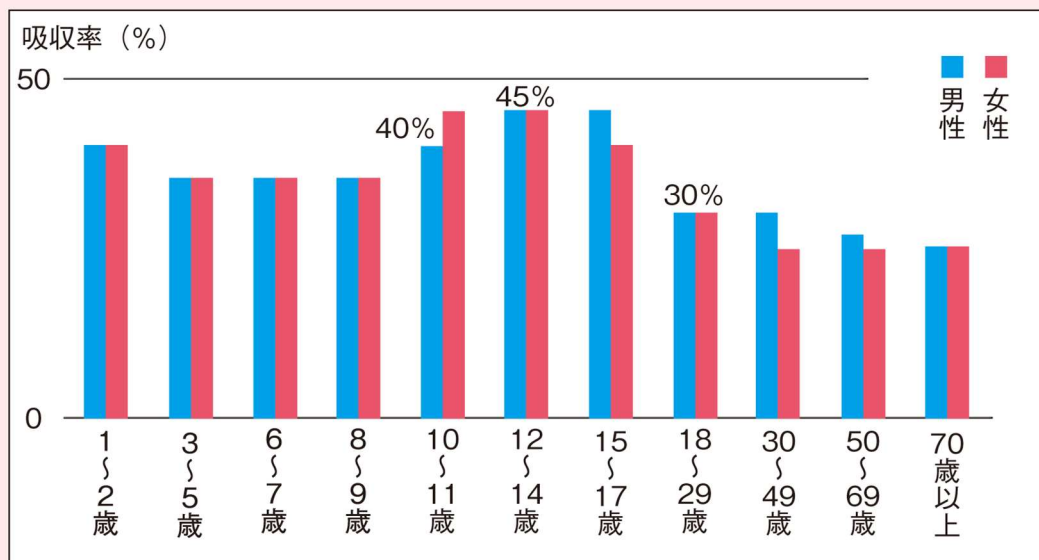
カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！

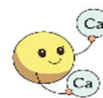


体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすので利用するときには気をつけましょう。

年齢とカルシウムの吸収率



「日本人の食事摂取基準(2015年版)」のデータより作成



丈夫な骨をつくるために欠かせない大切な栄養素カルシウム。吸収率は、年齢によって変化します。

骨をつくる力が大きい10代が、いかに大切な時期かが分かりますね。

学校給食法公布から70年!

学校給食の目標

学校給食の普及・実施とそのために必要な事柄を定めた学校給食法が公布されて2024年で70年を迎えます。学校給食法には、学校給食の目標として次の7つが掲げられています。

一 適切な栄養の摂取による健康の 保持増進を図ること



●体が成長する時期にふさわしい
内容の食事で、元気よく過ごそう!

二 日常生活における食事について 正しい理解を深め、健全な食生活 を営むことができる判断力を培い、及 び望ましい食習慣を養うこと



●「食は大切、食は楽しい!」。給食を
通して、よい食べ手になるよう学ぼう!

三 学校生活を豊かにし、明るい社 交性及び協同の精神を養うこと



●誰もが気持ちよく食べられるマナー、
助け合いと思いやりでなかよく楽しく!



学校給食は
健康な未来を育む
虹のかけはし

四 食生活が自然の恩恵の上に成り 立つものであるということにつ いての理解を深め、生命及び自然を尊重 する精神並びに環境の保全に寄与する 態度を養うこと



●すべての食べ物は自然が育んでく
れた豊かな命の恵み。大切に食べよう!

七 食料の生産、流通及び消費につ いて、正しい理解に導くこと



●食べ物を通し、世界や社会のしくみ
を知り、その課題の解決も考えていこう!

六 我が国や各地域の優れた伝統的 な食文化についての理解を深め ること



●日本やふるさと、各国・各地域の素晴
らしい食文化を知り、互いに尊重しよう!

五 食生活が食にかかわる人々の 様々な活動に支えられているこ とについての理解を深め、勤労を重んず る態度を養うこと



●食を通して私たちの生活を支えてい
るすべての人ののはたらきに感謝しよう!