



令和8年5月 何北中学校

さわやかで過ごしやすい季節になりました。日によって暑い日や肌寒い日があり体調をくずしやすい時期でもあります。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。給食は、みんなに安心して食べてもらえるように衛生面に気をつけて作られています。教室でも給食時間の約束をしっかり守って、みんなが安心して食べられる給食にしていきましょう。

そろそろ気をつけたいね！

# 初夏からの水分補給

## 急な暑さに体がびっくり！

「春が来た！気持ちがいいなあ」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。



## ふだんは水や麦茶で！

ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることがあります。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。



## 朝ごはんではまずはしっかり！

水分補給はまず食事から。汗で失われるミネラルも補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。



## ちびちび、こまめに！

一度にたくさん飲むと体がびっくりします。のどが渇く前に、ひと口、ふた口、こまめに飲んで水分補給をしましょう。



## 運動前とはとくにしっかり！

運動前の水分補給も忘れずに。水筒は日陰などの涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップを開けたら早めに飲み切りましょう。

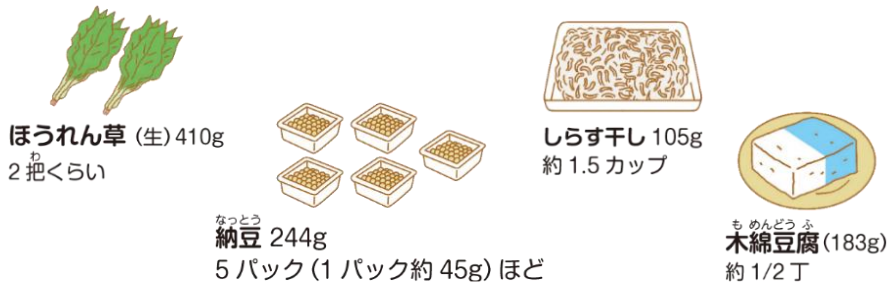


# 牛乳について知ろう

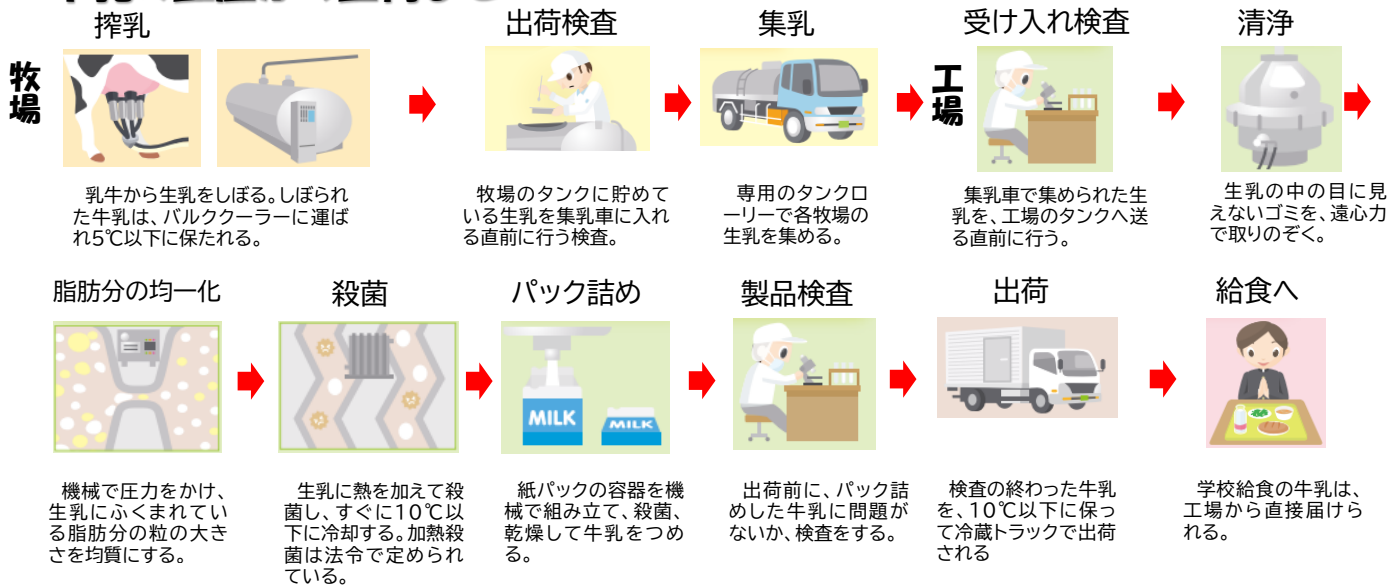


給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。

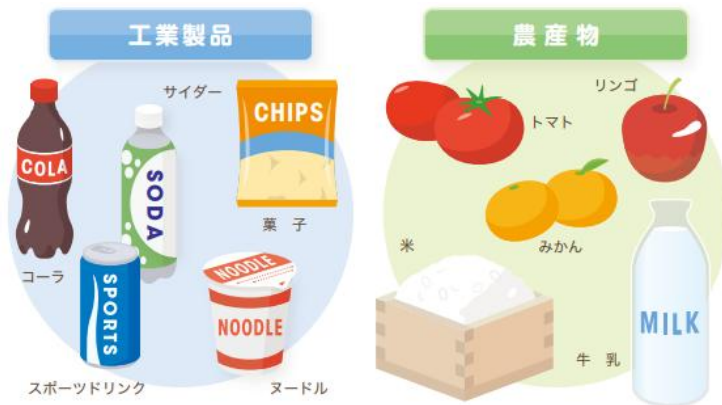
カルシウムは骨や歯の主成分で、じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。給食に出る牛乳 200mL にはカルシウムが約 220mg 含まれています。カルシウムはどんな食品にどれくらい含まれているのでしょうか？ 他の食品で同じ量(220mg)のカルシウムをとるとすると下のようになります。他の食品で牛乳と同じ量のカルシウムをとろうと思うと、たくさん食べないといけないですね。



## 牛乳の生産から出荷まで



## 工業製品と農産物のちがい



工場などで生産されるジュースなどは、味などが均一になるように大量に生産されており、工業製品といえます。牛乳はお米や、トマトやりんごのようにその時々気候や季節、品種などによって味が異なり農産物といえます。牛乳は、乳牛の品種やえさの種類、季節や乳牛の年齢などにより、味やコク、風味にも影響を与えます。また、飲む時の気温や牛乳の品温、体調などでも感じる味に違いが出る場合があります。

牛乳は、成長期であるみなさんに必要なカルシウムが豊富に取れる食品です。またカルシウムをしっかりととることで骨を丈夫にします。骨量は成長とともに増加し、20歳ごろが最大量になります。そのため10代のうちにカルシウムをしっかりとることは、将来の骨の健康づくりに長く役立ちます。