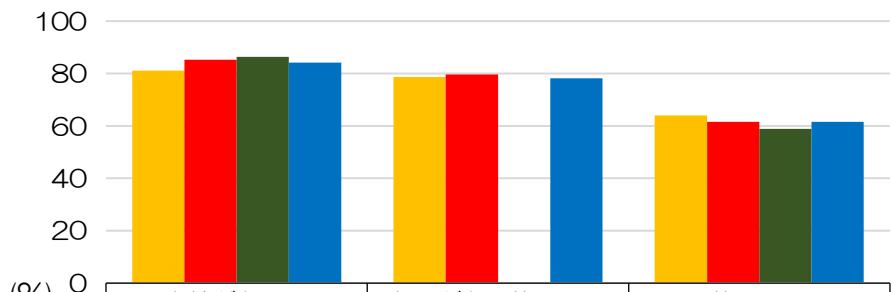
食育だより～第12号～

毎月１９日は「食育の日」
令和６年２月１９日（月）発行

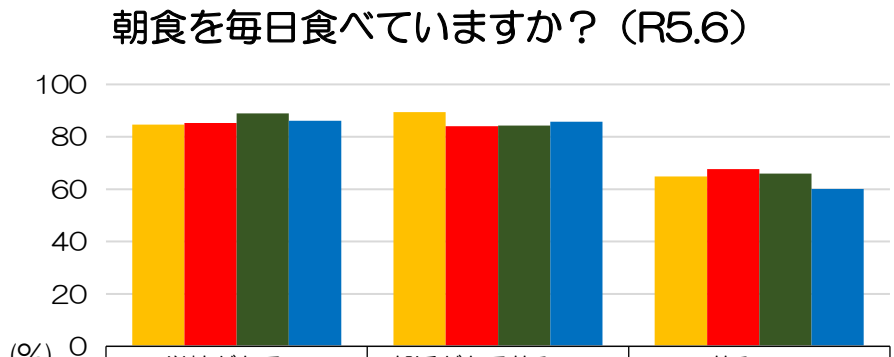
少しずつ春らしい気候の日が増えてきました。しかし、日ごとの気温差があるため、まだまだ体調に気を付けなくてはなりません。バランスのよい食事をおいしく楽しく食べて免疫力を高め、手洗いうがいをし、体調管理と心のケアをしましょう。

３年生は卒業まで、残り１ヶ月を切りました。１、２年生が現在のクラスで過ごすのも、残り１ヶ月半程度です。４月からは、また新しい環境での生活がスタートします。新しい環境で生活をするには、多少なりともストレスが生まれます。そのストレスに打ち勝ち、毎日を健康に、楽しく過ごすためにも、食事がとても大切になってきます。

第２回の食生活アンケートを行いました！



	学校がある日	部活がある休みの日	休みの日
１年生	81.1	78.7	64.0
２年生	85.2	79.7	61.5
３年生	86.3	0	58.9
全校	84.2	78.2	61.5



	学校がある日	部活がある休みの日	休みの日
１年生	84.7	89.4	64.8
２年生	85.2	84.0	67.6
３年生	88.9	84.3	65.9
全校	86.1	85.8	60.1

アンケート調査の協力、ありがとうございました。結果を左のグラフで示しています。

美野里中学校としての平日の朝食摂取率は、８４.２%、第１回調査結果の８６.１%からわずかではありますが、１.９%下がってしまいました。部活動がある休みの日、休みの日をそれぞれ見ても、学年ごとに見ても、第１回の調査よりも下がってしまっているいることがわかります。

「朝食くらい・・・」と蔑ろにしていませんか？１日３食バランスよく食べることは、成長期のみなさんにとってとても大切なことですが、特に朝食には、毎日を健康に、充実して過ごすために欠かせない効果があることを忘れていませんか？

朝食には、眠っている私たちの脳や体、おなかを目覚めさせ、**集中力を高め**たり、**体温を上昇**させたり、**腸内環境を整え免疫力をアップ**させたりする効果があります。また、毎日継続的に朝食を食べなければ、この**効果は半減**してしまうことも忘れてはいけません。勉強に部活にがんばりたいことで忙しいみなさんだからこそ、インフルエンザやコロナウイルスが流行っている今だからこそ、受験を控えた今だからこそ、毎日朝食を食べる習慣を改めて作りましょう！

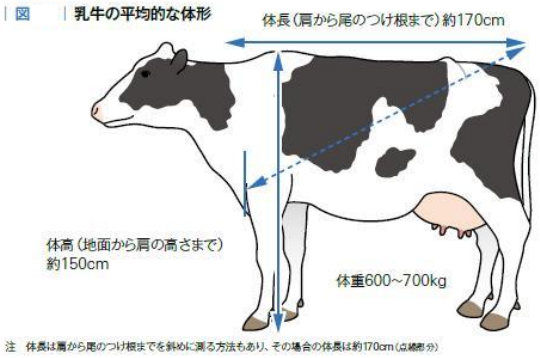
牛乳のおはなし

みなさん、牛乳飲んでますか？

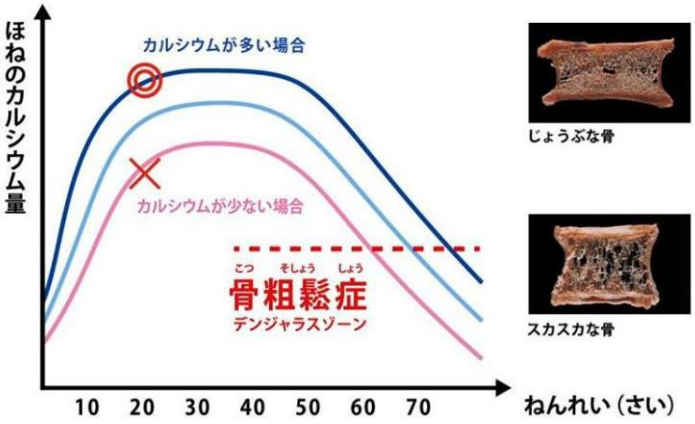
給食には牛乳や飲むヨーグルトなどの乳製品が毎日出ています。中には乳アレルギーの人や乳糖不耐症で牛乳を飲むとおなかがゆるくなってしまう人など、体質的に飲めない人もいるかと思います。そんな人は、牛乳のパワーをしっかりと理解し、別の食品で牛乳の栄養素を補えるように工夫しましょう。

乳牛には、白黒模様のホルスタイン種やジャージー種、ブラウンスイス種などがあります。日本ではおよそ 134 万頭の乳牛が飼育されており、約９９％がホルスタイン種です。種類によって搾乳できる量が異なったり、含まれる乳脂肪分の割合が違ったりします。

日本で多く飼育されているホルスタイン種は、**体重 600～700kg**ほどで、毎日青草を **50～60kg食べ、60～80L の水**を飲んで過ごしています。すると、１日に **20～30L の牛乳が**搾乳されます。１L の牛乳を作るには、400～500L の血液が循環される必要があるそうで、乳牛は毎日１万 L もの血液を循環させて牛乳を作っています。**本来牛乳は、子牛を育てるためのもの**です。



牛乳は、含まれる栄養素のバランスがよく、「準完全食品」と呼ばれることもあるほどです。生きていくために不可欠な**三大栄養素**（たんぱく質・脂質・炭水化物）に加え、不足しがちな**カルシウム**や**ビタミン A・ビタミン B2**などが豊富に含まれています。



ヒトの体の構成成分のうち、ミネラル分は約４％とごく微量ですが、自動車を動かす潤滑油のような役割を担っており、生きていく上でとても大切な栄養素です。私たちの骨は、毎日「**作って壊す**」を繰り返しています。つまりは、カルシウムは毎日補給しなければならない訳です。そして、子どものうちは作る方が盛んに行われ、年を重ねるにつれて作るよりも壊す方が盛んに行われるようになってきます。左のグラフを見ると分かるように、年齢と共に骨のカルシウム量はぐんぐん減っていってしまい、骨粗鬆症のリスクも高まってきます。成長期の今の時期にどれだけ骨にカルシウムを蓄えておけるかが、将来の健康にも大きく関わってきます。

カルシウムを多く含む食品は、牛乳などの**乳製品**だけでなく、**骨ごと食べられる魚**や**海藻**、ほうれん草や小松菜など**緑の濃い葉物野菜**、**大豆製品**などがあります。骨ごと食べられる魚のカルシウムの吸収率は**33％**、野菜や海藻は **19％**、乳製品は **40％**と、食品によってカルシウムの吸収率が異なります。カルシウムの吸収率を見ても、乳製品を食生活に積極的に取り入れて、健康な骨を今から作れるようにしたいですね。

給食での牛乳の残量は、毎日だいたい**9.4kg**程度、１ヶ月でだいたい**170kg**、４月から今日までで**1615.8kg**です。約6.9％が飲まれずに戻ってきてしまいます。栄養たっぷりで、牛から分けてもらった大切な牛乳です。感謝の気持ちをもって、おいしく残さず飲みたいですね。