12月 食育だより

『冬休み特別号』
令和３年１２月２３日発行
小美玉市立小川南中学校

今年もあとわずかとなりました。
どの学年も４月に比べるとすっかりたくましくなってきました。成長期の中学生にとって，食事は体作りのためにとても大切です。冬休み中も，自分に合った食べ方で健康に過ごしましょう。
冬休みは，家庭にいる機会が多くなることと思われます。食事の準備から後片付けまで積極的に手伝えるとよいですね。

丈夫な骨作りと中学生の時期

冬休みに入ると，学校がある日に比べ自由な時間が増えます。また，間食を食べる機会も多くなることでしょう。みなさんは，小腹が減ったとき，おやつに選ぶ食べ物はどんなものですか？何となくおいしそうなものを選んで食べているという人も多いかもしれませんね。

しかし，みなさんは，今が大切な成長期です。大人になってからもずっと元気でいるための体の土台を作っている最中です。普段は，何となく食べていることも多いかもしれませんが，毎日の食べ物は，体の中で栄養になり，日々の活動のエネルギーや成長するための素材，そして体の機能の維持に使われます。甘い物などの間食が，食べ物として全く役に立たないとはいいません。しかし，間食も自分の体のことを考えて選ぶことが重要です。

中学生のときの食べ方が人生でとても大事！

牛乳には骨や歯を作ったり，神経の伝達をしたりするために，とても重要なカルシウムが豊富に含まれています。
特に，中学生の時期に食品からカルシウムをしっかりとって，骨量（こつりょう）を増やしておくことはとても大切です。骨量は大人になってからは，増やせません。個人差はありますが，18 歳から 20 歳で骨量が最大になるといわれているので，その頃までに骨を太く，丈夫にしておく必要があります。年齢が高くなって骨粗しょう症という病気になると，骨がもろくなり骨折しやすくなります。

骨を強くするためには

カルシウムは，ヨーグルトやチーズなどの乳製品，魚や海藻，豆や豆腐や豆乳などの大豆製品に多く含まれています。牛乳が苦手な人や乳アレルギーのある人はこうした食品を上手に利用しましょう。また骨を丈夫にするためには，カルシウムと一緒にリン・ビタミン D・たんぱく質といった栄養素もバランスよくとる必要があります。牛乳はカルシウムだけでなく，こうした栄養素もバランス良く含んでいるので一石二鳥なのです。
また骨量を増やし，丈夫な骨をつくるためにはカルシウムなどの栄養素をしっかりとることに加えて，運動をして骨に刺激を与えることもとても大事です。

カルシウムの多い食べ物

牛乳は一石二鳥！

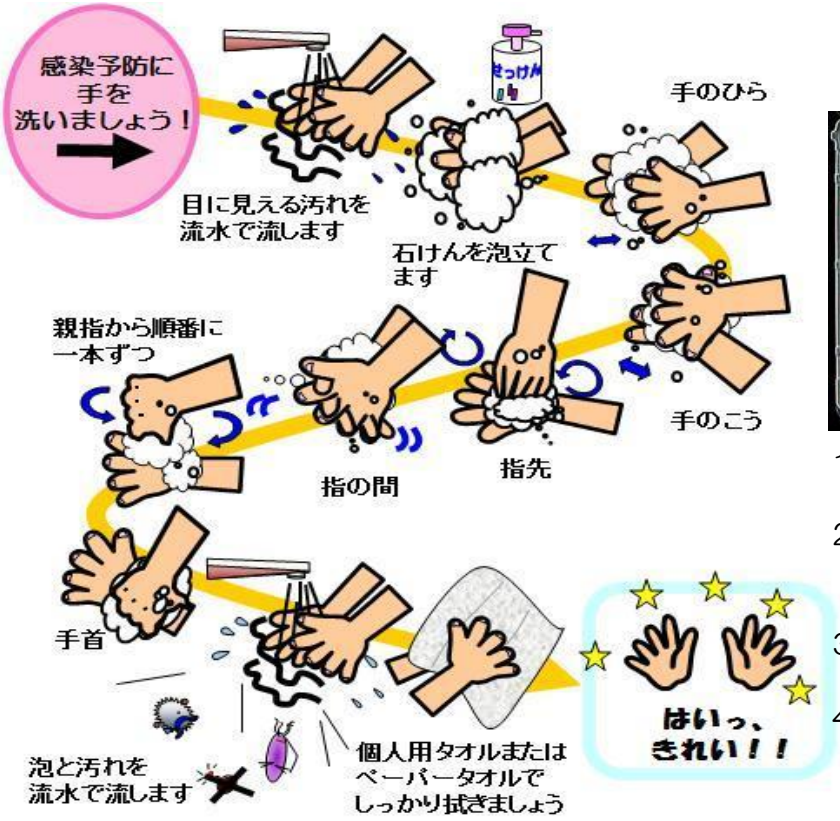
運動も大切

「食べる」ことは体をつくり生きる力のもとに

　将来，みなさんが弱くなってしまった骨に不安を抱(かか)えて過ごすのか，元気はつらつで過ごせるのかは，実は今の食生活にかかっているといっても過言ではありません。一度過ぎてしまった時間はもとに戻すことはできません。中学生の時期の「食べる」という行為がいかに貴重で重要なのか，この冬休みにぜひ真剣に考えてみてください。

～食事前の手洗いの大切さ～

　手には，目に見える汚れだけでなく，目に見えないウイルスや細菌が付着しています。そのため，食事の前にはきちんと洗い流すことが必要です。小川南中学校では，朝の登校時と給食開始前に放送委員会による手洗いの音楽が流れていますが，音楽を聴くだけで終わってしまっている人はいませんか？冬休み中も手洗いをしっかりして，感染症の予防に努めましょう。



石鹸での手洗いが効果的！

1　手洗いには，水だけでなく，石鹸を使いましょう。
2　手洗いの後は，清潔なハンカチでふく習慣を身につけましょう。1 枚だけでなく数枚もっているとより衛生的に使えます。
3　親しくても，友達同士のハンカチの貸し借りはやめましょう。
4　食事の前や外から帰ってきたときは，石鹸だけの手洗いでなく，アルコール消毒もできるといいですね。

後期給食委員会の活動

　後期給食委員会の活動で，野菜の残量0(ゼロ)を目指して，ポスターを作成しました。各クラス個性豊かなポスターができあがりました。その一部を紹介します。
　ポスターは 1 月に教室に掲示し，啓発活動を行う予定です。
　クラスで協力して，野菜の残量0(ゼロ)を目指しましょう！

ステキなポスターができました！