12月 食育だより

『冬休み特別号』
令和４年１２月２３日発行
小美玉市立小川南中学校

いよいよ 12 月、今年もあとわずかなりました。明日から冬休みです。冬休みは、クリスマスや年末年始などの楽しい行事が盛りだくさんで、生活リズムが不規則になりがちです。冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう！

冬休みもカルシウムをとって元気に過ごそう！

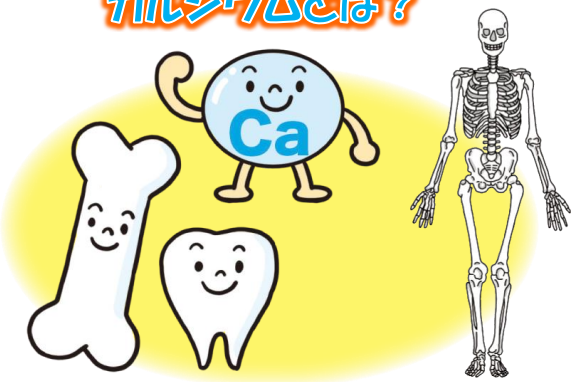
冬休みになると給食がなくなるので、牛乳を毎日飲む機会が減ってしまいますね。

牛乳・乳製品には、体の組織をつくる材料となる、たんぱく質や、歯や骨をつくる材料となるカルシウムが豊富に含まれています。

特に、成長期に十分な量のカルシウムをとることは、将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。しかし、カルシウムは日本人の摂取不足が多いと言われる栄養素の１つであり、意識しないと十分にとることが難しい現状があります。

冬休みに使えるように牛乳の資料とシールを配付しましたので、給食がなくても、毎日牛乳を飲むようにしましょう！

カルシウムとは？

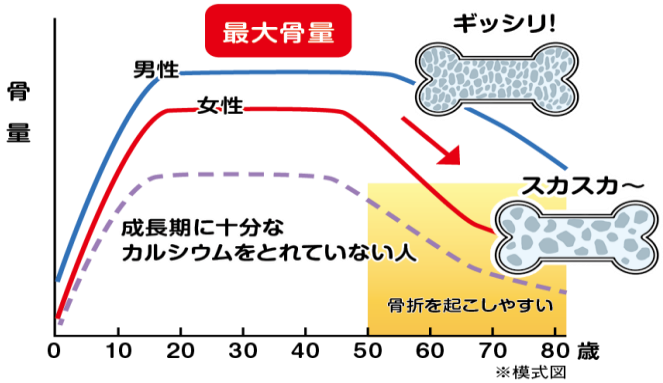


カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にも関わるなど、生命を維持するうえで大切な役割を担っています。

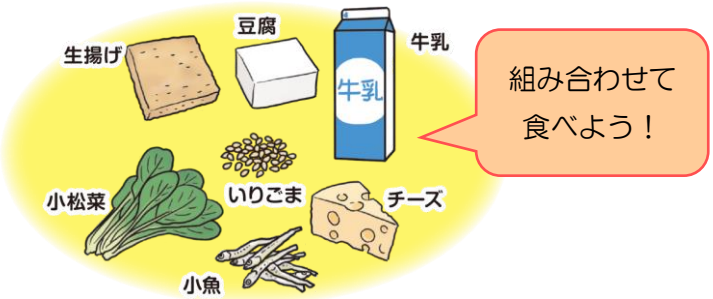
血液中のカルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出してしまうため、骨が弱くなってしまいます。

なぜ成長期にとる必要があるの？

骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラルの量を「骨量（こつりょう）」といいます。個人差はありますが、18 歳から 20 歳で骨量（こつりょう）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。骨量（こつりょう）は大人になってからは増やせません。この時期までに丈夫な骨がつくられていないと、老後に骨がもろくなり、骨折しやすくなります。また、「骨粗（こつそ）しょう症」という病気になるリスクも高くなります。



カルシウムを多く含む食品



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海藻など、家庭科で学習する２群（無機質）のグループが中心です。しかし、それだけに限りません。豆腐などの大豆製品や、小松菜などの青菜にも多く含まれています。この中で、カルシウム吸収率の一番高い食品が牛乳です。

アレルギーなどで乳製品がとれない場合は、それ以外の食品を組み合わせて、カルシウムをとりましょう。

骨を丈夫にするために

ビタミン D は、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。食品からとる以外にも、日光を浴びることで体内でもつくられます。また、運動による刺激も、骨を強くするために大切です。

さらに、睡眠中は骨の成長を促す「成長ホルモン」が多く分泌されるため、夜ふかしせず十分な睡眠をとりましょう。

感染予防に

せっけんでしっかり手を洗おう！

冬には、様々な感染症が猛威をふるいます。また、新型コロナウイルス感染者も増加傾向にあり、油断できません。それらの予防をするための基本となるのが手洗いです。せっけんを使用し、正しい手順で手洗いをすることが大切です。帰宅した後やトイレの後、食事の前などは、特に念入りに手洗いをしましょう。

水道から水を出し、手をよくぬらします。

せっけんをつけ、手のひらでよくこすり、泡立てます。

泡立てたせっけんで手の甲を洗います。

指先やつめの間を、手のひらの上でこすります。

指の間を洗います。

親指を手のひらでつかんで、ねじりながら洗います。

手首も忘れずに洗います。

最後は泡をよく流し、清潔なハンカチやタオルで拭き取って乾かします。

なぜせっけんで手洗いをするの？

見た目はきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さします。

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスが、しっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

～給食委員会の活動紹介～

朝ごはんの動画を作りました

給食委員会の活動で、朝ごはんについての動画を作成しました。各学年工夫して作成した動画を、１月の給食の時間に流す予定です。

朝ごはんは、１日を元気にスタートさせるためにとても大切な食事です。本校の朝ごはんの摂取率は、93.1％と市内の小中学校の中でも高い結果です。（毎日食べる，食べる日が多いと答えた割合。）しかし、主食だけ飲み物だけと、内容が伴っていない人も多い現状です。動画を見て、朝ごはんをステップアップしてみよう！と思ってもらえたらうれしいです。

配膳台清掃を行いました

委員会活動の時間に配膳台を掃除しました。普段、アルコール消毒はできていても、下の棚など隅々まできれいにすることが難しい配膳台ですが、食缶を置くことで黒ずんでしまった部分や下段の棚を中心に磨きました。定期的に掃除をすることで、きれいな状態が保てています。給食委員会のみなさん、ありがとうございました！