

食育だより

貝塚市立第二中学校
No. 2
2018.5

5月に入り、だんだんと暑くなってきました。GWあけは、体も疲れてくる時期です。体を休め、1日3食しっかりとご飯を食べて栄養をつけましょう。



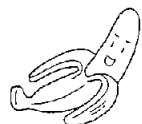
給食が始まって1か月がたちました。私は、毎日牛乳の残っている本数を数えています。

4月の牛乳が残っていた本数は全部で**1915本**でした!!! 1日に約160本前後の牛乳が残っていることとなります。

(半分ほど残っていても飲んだことにカウントしています。)

アレルギーの関係や体調面で飲むことができない生徒もいます。しかし、飲むことができる生徒は、飲めるだけ飲みましょう。

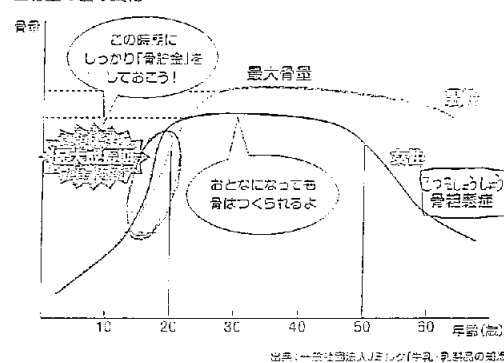
牛乳は体に良いことばかりなので、この食育だよりでも色々な情報をのせていこうと思っています。



カルシウムの貯金をしよう!

中学生のこの時期に体が最も成長します。その時に、カルシウムを十分にとっておき、骨量をしっかりと増やしておくことが大切です。

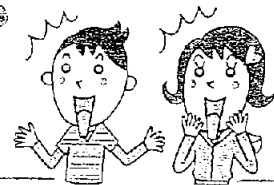
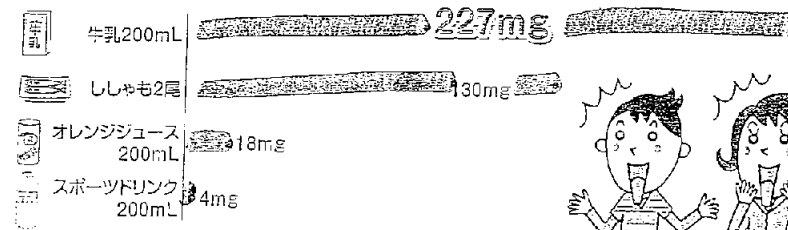
骨量の年齢変化



年齢が上がるにつれて、少しずつ骨の量は減っていきます。

骨粗しょう症とは、カルシウム不足が続き、骨がもろくなり、ちよとしたことで骨折してしまう病気。

カルシウムの量を比べてみると...



ヨーグルト100g 120mg、プロセスチーズ25g 158mg
乳製品にもカルシウムは含まれているので、上手にとりまよう😊