

食育だより

貝塚市立第二中学校

No.4

♡2020年10月♡

だんだんと寒くなってきました。体調を崩しやすい時期です。手洗いやうがいを行い、栄養バランスの良い食事をするように心がけましょう。

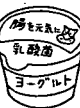
牛乳残本数調査をしています!

9月から二中では牛乳をしっかり飲もうということで牛乳残本数調査を始めました。

今までは1日で約100本の牛乳が毎日残されていました...と取り組みを始めてからは、1日約70本くらいになりました!!! 少しずつですが減っていますね。まだまだ減らしていきましょう!!

1年2組は残本数調査が始まってから現在までずと残本数が0本です。

一学期からずっと牛乳を飲むことが大切と伝え続けたり、給食を片付ける時に「あと一口飲んでみよう!!」と声かけをしているそうです。もちろん牛乳が苦手...という生徒もいるが、一人一人がちゃんと飲んで0本を続けていこうと話をしてくれています。「全員が飲む」というのを大切にしてきています😊



初めは飲めなくても、毎日毎日少しずつ飲んでいたら、全部飲めるようになったという生徒もいます。牛乳が苦手だ...という人もたくさんいると思いますが、一口でいいので飲んでみて下さい。挑戦していくことが大切ですよ!!

みなさん、カルシウム足りていますか?!

カルシウムが大切、と分かっているけど、どれくらい摂取する必要があるか知っていますか?

この表を見て下さい。1日でカルシウムをこれだけ摂ってねというのを表した数字です。

	男性	女性
10~11歳	700mg	750mg
12~14歳	1000mg	800mg
15~17歳	800mg	650mg
18~29歳	800mg	650mg

12~14歳の所がだんとうで多いですね! これくらい摂るのは難しいですが、それほどしっかりと摂る必要があります。

カルシウムを多く摂れる食品

給食の牛乳1杯(200ml) 227mg	ヨーグルト1個(75g) 82mg	切り干し大根(15g) 81mg
小松菜50g(給食の煮浸くらい) 75mg	ししも1尾 45mg	木綿豆腐(100g) 86mg

いろんな食品から上手にカルシウムをとみましょう!!