



食育だより

令和3年5月28日 第2号
新宮町立新宮中学校
文責：栄養教諭 阿部尚美

カルシウムをしっかりとろう

カルシウムは無機質という栄養素の一つで、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないものです。

骨は体とともに成長します。骨の中はカルシウムを含んだ繊維がびっしりとはりめぐらされています。骨の中のカルシウム等の量(骨量)は18~20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると、骨の中がスカスカになり、「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。20歳を過ぎてから骨量を増やすのは難しいので、骨の成長期にある10代のうちにしっかりとカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。

成長期はこんなに必要！

1日に必要なカルシウムの量は、年齢によって違います。中学生のこの時期は、どの年齢より必要とされています。給食がない日も積極的にとりましょう。

必要量/日	男	女
12~14歳	1000 mg	800 mg
30~49歳	750 mg	650 mg

*日本人の食事摂取基準より

カルシウムの多い食材

牛乳、ヨーグルト、小魚、小松菜、ひじき、納豆など



毎年6月は「食育月間」です。食べることは生きるためにとても重要で、健康で豊かな生活を送るためにとても大切です。今年の3月31日、5年ぶりに国から「第4次食育推進基本計画」が発表されました。生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかりと食べるなど、日ごろから望ましい食生活を実践し、身に付けましょう。

食を通じた環境の「輪」を大切に！



食は自然の営みであることを認識し、持続可能な食糧生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食は様々な人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

*「食育フォーラム」参照

給食の様子

本年度も、感染症予防を徹底しながら、給食時間を過ごしています。給食前の手洗いはもちろん、食後の手洗いも行っているところです。

前を向いての黙食ではありますが、楽しそうな雰囲気、とてもよく食べています。

