

給食だより ～小学校特別号～

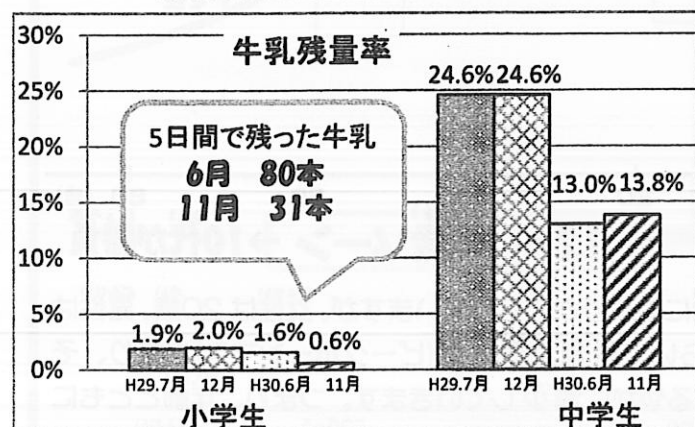
平成31年2月
津山市教育委員会

小学校6年生と中学校2年生を対象に、平成30年6月と11月に「牛乳の残量調査」、6月に「牛乳についてのアンケート」を実施しました。その結果をお知らせします。



ていぐねん ひと
低学年の人は
ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読んでね！

牛乳残量調査の結果



昨年よりも
しっかりと
飲めていました。
残量率は低いです、
全員が飲んでいる
わけではありません。
1人1本しっかりと飲んで、
残量0を目指しましょう！

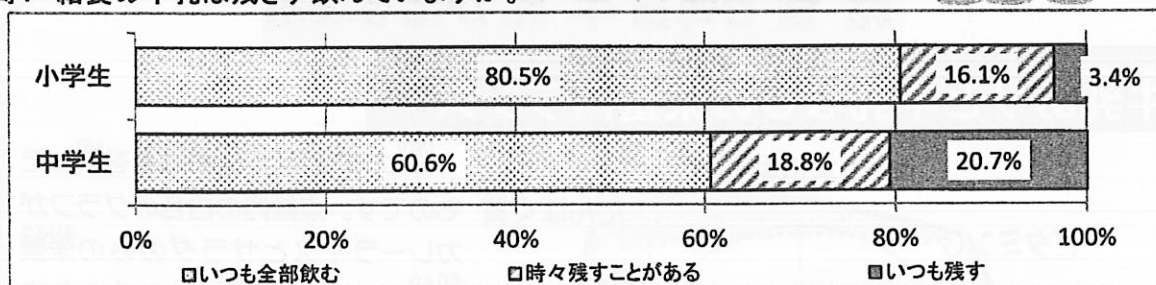


中学生になっても、
飲む習慣を忘れないでね。

牛乳についてのアンケート結果

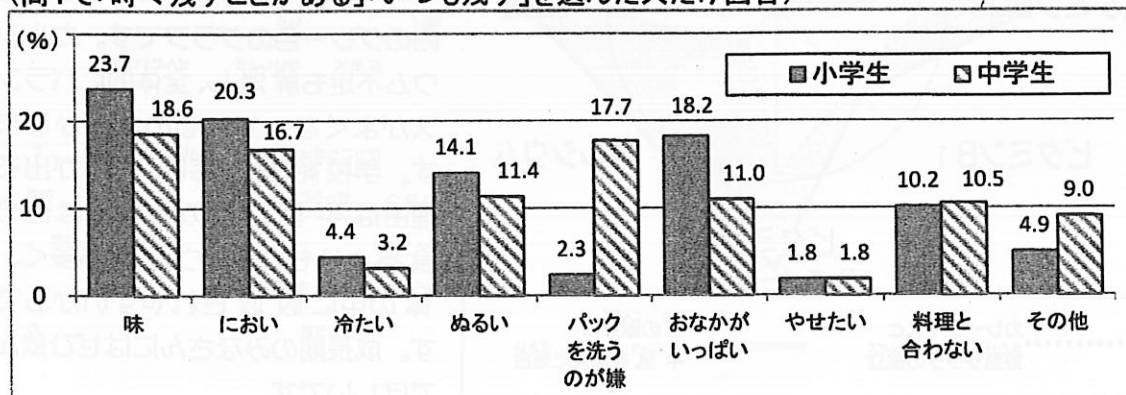


問1 給食の牛乳は残さず飲んでいきますか。

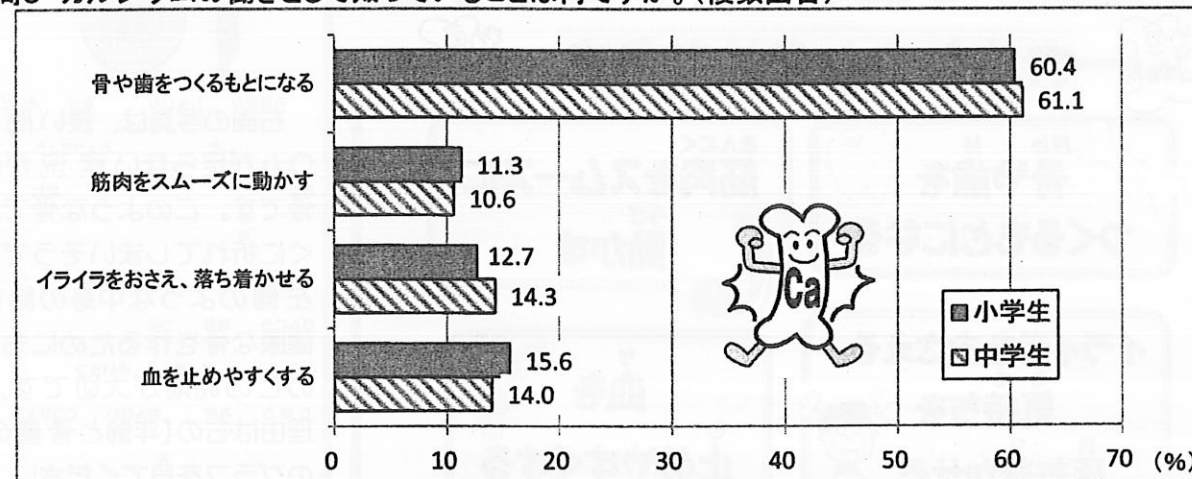


問2 給食の牛乳を残す理由は何ですか。(複数回答)

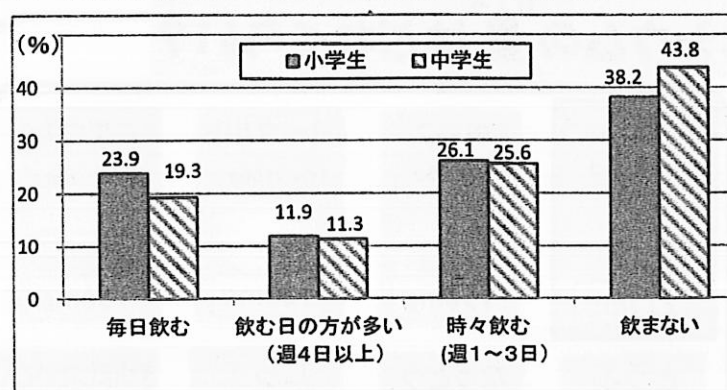
(問1で「時々残すことがある」「いつも残す」を選んだ人だけ回答)



問3 カルシウムの働きとして知っていることは何ですか。(複数回答)

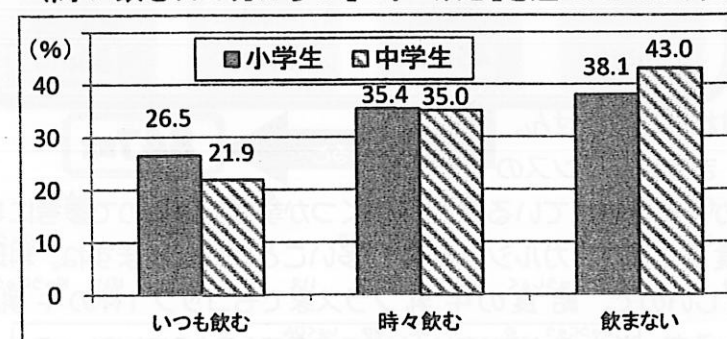


問4 給食のある日に家で牛乳を飲んでいきますか。



問5 給食のない日に家で牛乳を飲んでいきますか。

(問4「飲む日の方が多い」「時々飲む」を選んだ人だけ回答)



この調査は、昨年に引き
続き2度目の実施です。
多くの子供たちが牛乳は
成長に欠かせない大切な食品
であることを知っていても、
寒い時期は冷たい牛乳が飲み
にくく、たくさん残っている
ことがとても残念です。
この調査を行うことで、
「しっかりと飲もうキャン
ペーン！」など、クラスや学校全
体で取り組みを行い、「牛乳
を飲もう！」という意識が高
まっていたようです。
将来の自分のために、
小学校1年生から毎日
しっかりと飲みましょう。



毎日 コツ コツ 骨 骨 ちよきん カルシウム貯金

ぎゅうにゅう 11ばい 200ml カルシウム 227mg

カルシウムのはたらき

- ほね は 骨や歯をつくるもとになる
- きんにく 筋肉をスムーズに動かす
- イライラをおさえる、気持ちをおち着かせる
- ち 血を止めやすくする

カルシウム不足が続くと...

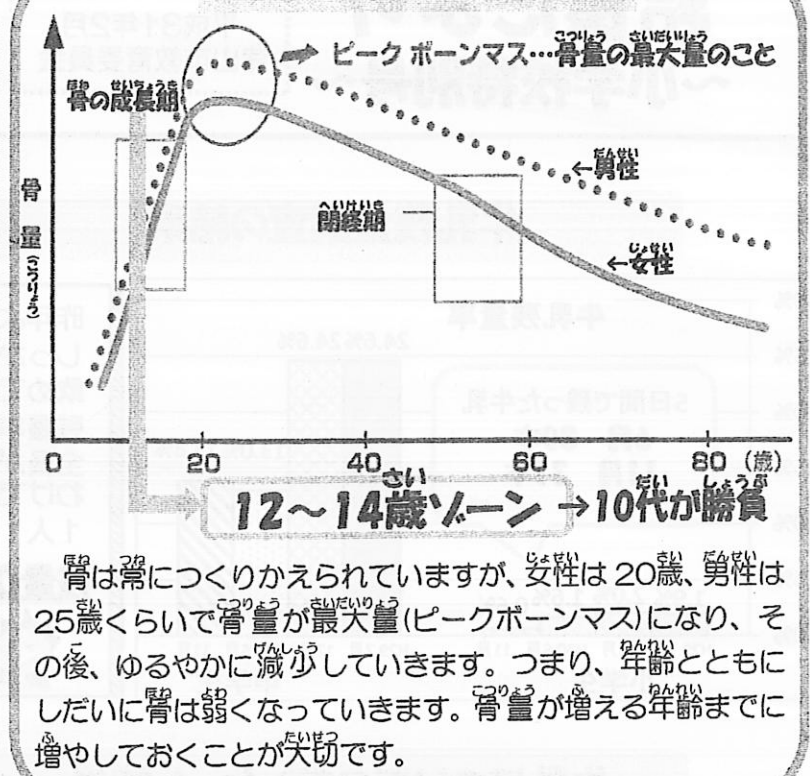
健康な骨

骨粗鬆症の骨

若者の写真は、若い間カルシウムが足らない状況が続いた骨です。このような骨では、すぐに折れてしまいそうですね。左側のような中身の詰まった健康な骨を作るためにも10代のこの時期が大切です。その理由は右の【年齢と骨量の変化】のグラフを見てください。

背骨がつぶれて変形し曲がってしまう

年齢と骨量の変化



1日に必要なカルシウムの量はどれくらい?

年齢(歳)	男 (mg)	女 (mg)
6~7	600	550
8~9	650	750
10~11	700	750
12~14	1000	800
15	800	650

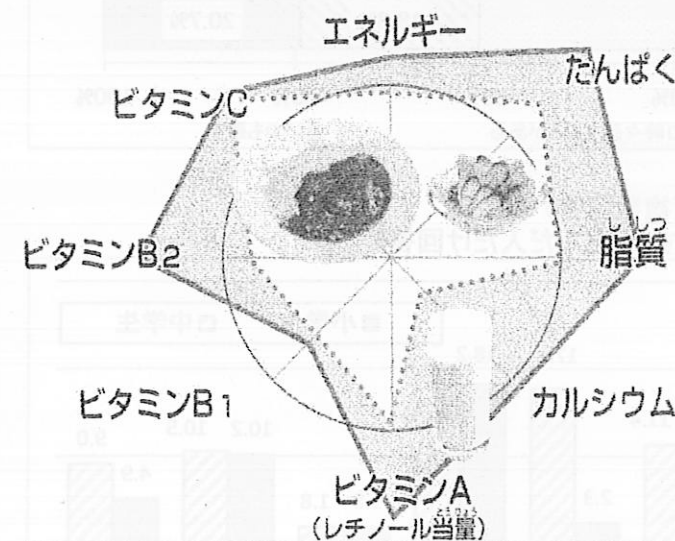
ぎゅうにゅう 1杯200ml	チーズ 1切れ25g	ヨーグルト 1杯210g	こまつな 1皿 80g
227mg	158mg	120mg	136mg
とうふ 1切れ100g	なっとう 1パック50g	しらす 1皿 10g	きりぼしだいこん 1皿 10g
86mg	45mg	21mg	54mg

すべて食べると... **847mg**

成長期のみなさんは、この時期、夫よりもより多くのカルシウムを摂取しなければなりません。必要なカルシウムを摂取していくために、まずはバランスのよい食事を心がけましょう。カルシウムが多く含まれている食品をいくつか挙げているので参考にしてください。牛乳などの乳製品は他の食品に比べ、カルシウム量が多いことが分かりますね。料理だけでは必要なカルシウムを補うのは難しいので、給食の牛乳プラス家でもコップ1杯の牛乳を飲むことから始めてみてはどうでしょうか。※牛乳が飲めない人は他の食品でとるようにしましょう。

給食で毎日牛乳が出る理由

牛乳ありと牛乳なしの栄養バランス



..... カレーライスと野菜サラダの献立

——— 左の献立に牛乳を加えた場合

左のグラフは、栄養量を示したものです。点線内の白色のグラフがカレーライスとサラダのみの栄養量です。この献立だと、カルシウムが飛び抜けて不足しています。牛乳を1本加えたグラフが実線内のグレー色のグラフです。カルシウム不足も解消し、全体的にバランスがよくなっているのが分かります。学校給食で毎日牛乳が出る理由は牛乳などの乳製品は他の食品よりもカルシウム量も多く、体の中に吸収されやすいからです。成長期のみなさんにはぜひ飲んでほしいです。