

# 1月 給食だより

令和 7年 1月 6日  
 北区立飛鳥中学校  
 校長 高田 勝喜  
 栄養士 葛西 富子

あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たに元気に学校生活をスタートする意欲を高めていることと思います。今年も、生徒一人ひとりが自らの目標に向かって努力できるよう、心と身体の栄養を満たす、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べ、1年の無病息災を願う風習があります。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。給食では、10日に「白玉ぜんざい」を予定しています。



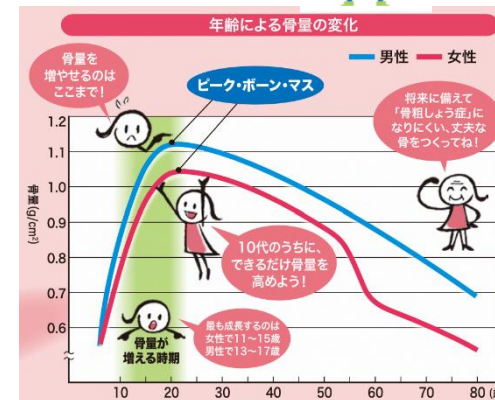
学校給食は、もともとおなかをすかせた子どもたちに、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。現在では、栄養バランスのとれた豊かな食事を通じて、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人々への感謝の気持ちなどを学ぶことが期待されています。今月の学校給食週間では、「鮭の塩焼き」「鯨肉の竜田揚げ」「コッペパン（揚げパン）」「のりの佃煮」などの献立を予定しています。今後も、食文化や地産地消について考える機会になるよう取り組んでいきたいと思ひます。

## 牛乳は優れたカルシウム補給源

— 将来の骨の健康のために今こそカルシウム貯金 —



中学生は心も身体も大きく成長する時期です。人の骨が最も成長するのは10代で、20歳前後に骨量が最も多くなります(ピーク・ボーン・マス)。それ以降は、年齢とともに骨量は減っていき、増やすことは難しくなります。将来の骨の健康のためには、いかに10代の成長期に骨量を増やせるかが大切です。



出典: 清野佳紀ほか、薬の知識 Vol.143, No10.6, 1992 (一部改変): 北海道牛乳普及協会、10代の骨とカルシウム、P2



最大骨量高め、丈夫な骨をつくるには、骨の材料となるカルシウムと骨をつくる働きを助けるビタミンDとKを摂ること、そして定期的な運動で骨に負荷をかけることです。



給食では、毎回牛乳を提供しています。牛乳はカルシウムが豊富に含まれ、吸収率が高く、優れたカルシウム補給源だからです。牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズ等)のほかにも大豆製品(納豆、豆腐等)、小魚(ししゃも、しらす等)、葉物野菜(小松菜等)にもカルシウムは含まれています。給食で提供される牛乳はもちろん、1日3食の食事から、バランスよくカルシウムを摂ってほしいと思ひます。

給食のない日は、食後に牛乳1杯、おやつにヨーグルト1個、朝食のトーストにスライスチーズなど、カルシウムが不足しないように心がけましょう。毎日のカルシウム貯金が将来の健康維持につながります。

1日に必要なカルシウム推奨量	
中学生 男子	中学生 女子
1000mg	800mg

