



食育だより

牛乳は乳牛からしぼった乳（生乳）を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



♪給食調理員さんと会食♪

今年度も給食調理員さん、配送員さんと給食時間に会食を行っています。錦中学校、錦清流小学校は12月、1月に行いました。宇佐川小学校は2月1日に実施予定です。

この会食は児童、生徒が給食に携わる方々と直接言葉を交わすことで給食をより身近に感じてほしい。調理員さん方に児童、生徒の給食時間の様子を知ってもらい、今後の業務に生かしてほしい。そして、『作っている人の顔がみえる給食室』を作りたいという願いから生まれました。

新型コロナウイルスが5類に移行し、調理員さん達と食事中に楽しく会話をする姿がみられました。

