



# 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



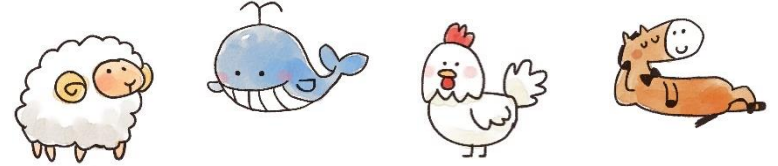
カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



### 節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

## 試験前も早起き・早寝！



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりととることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

全国学校給食週間の取組として、給食調理員、配送員と会食を行いました。中学校では調理作業について質問をするなど会話を楽しんでいました。初めて知ることもあり貴重な時間を過ごすことができました。

また、錦清流小学校では6年生と卒業給食献立を授業でたてました。作成した献立は3月に提供されます。宇佐川小学校では全校生徒で郷土料理について学習をしました。給食では日本だけでなく外国の郷土料理も提供しています。興味をもつきっかけになるとうれしいです。



## 全国学校 給食週間の 取組

