

KINPACHI

☆3年2組学級通信 vol.9 2016年9月7日(水)発行☆

先週から小学校から届く形で給食が始まりました。以前よりも準備に時間はかかるものの、給食当番が協力し合って一生懸命に準備をしてくれていて、ここでもまた2組の団結を見せて貰っています。

親子方式の給食を取り入れているのは大阪市でもまだ19校しかありません。温かくて美味しいおかずを食べられるというのは、本当にありがたいことですね。

でも残念なことに、牛乳を飲まない人が多いです(T_T)

「何で牛乳を飲まなかんの？」

「牛乳、飲むとか絶対無理！」との声が・・・

成長のためには色々な栄養素が必要です。

背が伸びるために「カルシウム」が必要と言うのは皆さんよく知っていると思います。

カルシウムは骨に集められて貯められていきますが、18歳をピークに骨量は減少すると言われています。つまり、身体も心もぐんぐん育つ今の時期にカルシウムをたくさん貯めておくことが、その後の成長や健康にもつながっていくんですね。

「カルシウム」と「鉄」は普通に食事をしているだけでは不足しがちな食べ物だと言われています。中学生がどれくらい不足しているのかを調べてみると、必要な量の半分ほどしか取れていないう結果でした。それを補うためにも毎日給食で牛乳を飲んで欲しいと思います。

しかも、ごはん(炭水化物)と一緒に食べると、カルシウムの吸収率は大幅にアップするそうです。ごはんと牛乳の組み合わせは最高なんですね(*^_^*)

＜カルシウムの働き＞

★じょうぶな骨や歯をつくる。

★神経を安定させて、イライラを防ぐ。

★骨粗しょう症(骨のカルシウム不足による病気)を防ぐ。

★炭水化物(ごはん)と一緒に食べると栄養の吸収率がアップする。

お腹の調子が悪くて・・・など体調的に無理な日は別としても、好き嫌いで牛乳を飲まないでいる人はためしに一口から始めましょう。ビンの牛乳、おいしいですよ♡