



今津 Lunch news



3学期の間に、2年生は「カルシウム摂取の大切さ」について学習しました。鶴見区の小学校では2年生でも「カルシウムの働き」について栄養指導をしています。



今回は、さらに詳しく、

- *なぜ毎日食事からカルシウムを摂取する必要があるのか
- *自分のカルシウム摂取量がどれくらいなのか
- *不足分を補うために、これからどうすればよいか

を考えました。



中学生は、どの世代よりも一番カルシウムの必要量が多い年代です。カルシウム摂取だけでなく、骨や歯を丈夫にするには睡眠や運動も大切です。忘れずに!!

【学習を終えての感想(まとめ)】

- ・いっぱい睡眠をとって、朝早く起きてバナナだけでなく朝ごはんをしっかり食べる。
- ・家では意識して牛乳を飲むことをあまりしていなかったのが、もっと牛乳を飲む機会を増やそうと思いました。
- ・カップ麺やおかしなどを食べすぎないようにする。
- ・給食を残さず食べ、よく寝る。
- ・何を食べたらいいか考えること
- ・好き嫌いをせず、バランスよく食べること
- ・朝ごはんと夜ごはんのカルシウムは全然足りなくて、学校の給食だとたくさんとれるので給食のありがたさを改めて感じました。
- ・牛乳は苦手だけどちょっとでも飲もうと思いました。
- ・朝ごはんをきちんと食べる。
- ・小魚をおやつにする。
- ・日々の生活で食品のカルシウム量を確認する習慣を身につけようと思いました。
- ・給食で牛乳を残してしまうことがたまにあるので、残さず飲むことを意識する。
- ・こまめに牛乳やチーズ等の乳製品を摂取することを意識して食事をたくさん食べようと思いました。
- ・朝にヨーグルトを食べて、お菓子を食するときにはせっかくならカルシウムが入っているものを食べたいと思いました。
- ・納豆を毎日食べれるようにする。牛乳を家でも飲む。
- ・カルシウムをただとるのではなくて睡眠や運動も心がけ、健康な生活を送りたい。
- ・みそ汁に、わかめ、豆腐を多めに入れる。

家でもヨーグルトやチーズ、小魚を習慣的に摂取している人がいるようです。毎日「骨々カルシウム貯金」続けてくださいね。



後期食育委員 活動の感想



食育委員のみなさん、日々の活動おつかれさまでした。みなさんの振り返りを紹介します。

- *クラス全員が元気に「いただきます！」と言ってくれるのがうれしかったです。
- *委員長をやって、いろいろチャレンジしてみてよい結果がみえてよかった。
- *カレンダーを読むときに大きい声を出すのがとても難しかったけど、クラスのみんが盛り上げたりしてくれて、みんなとも仲良くなれた。
- *朝食フォトコンテストでは、いろんな人の朝ごはんが見れて面白かったし、展示は大変だったけど貴重な経験ができました。
- *給食カレンダーを毎日読むけど、一つ一つがくわしく書いているから、読んでいて面白かった。
- *食育の日のスピーチでは、うまくできなかったのもっとはきはきと話せばよかったなと思いました。でも、やってよかったなと思いました。
- *一番印象に残ったことは、「栄養黒板」です。仲の良い友達と一緒に参加すると、より仲も良くなるし、案外楽しかったりしたからです。



*食育の日のスピーチをした時にクラスのみんが質問に手を挙げてくれたりしてとてもうれしかったです。

*また食育委員をやりたいなと思いました。

3月23日(月)まで給食がありますので、残りの期間よろしくお祈りします!

「早寝早起き朝ごはん」で

春休みも

規則正しい生活を送りましょう!

3年生は3月10日(火)が、1・2年生は、23日(月)が今年度最後の給食です。給食がある日もない日も、朝・昼・夕、決まった時間に栄養バランスの整った食事をとり、心も体も健康な状態を保てるようにしておきましょう。

長期休業中は、寝る時間が遅くなり、朝と昼の食事が兼用になってしまうという話もよく聞きます。成長期に必要な栄養素をバランスよく摂取するためにも、「朝ごはん」の内容も充実させてくださいね。



イラスト:食育フォーラム(健学社)より