

いただきます

2022年度 5月号
豊能町中学校給食担当

ゴールデンウィークが始まりますね。4月から新しい環境で、普段よりも緊張していた人も多いのではないのでしょうか。リラックスするチャンスです。心も体もしっかり休んでくださいね。ただ、寝すぎて昼に起きたり、夜更かしをするなど、生活リズムは崩さないようにしましょう。連休明けがしんどいですよ。

今の10代はカルシウムが足りない！

カルシウムは、「骨」の主成分となる大切な栄養素です。中学生の多くが、1日に必要なカルシウムを摂取できていません。その影響のひとつに**骨折率の増加**です。骨折率が20年前と比べて**2倍**にもなっています。このままでは、「骨」が危ないです！！

10代で一生の骨量が決まる

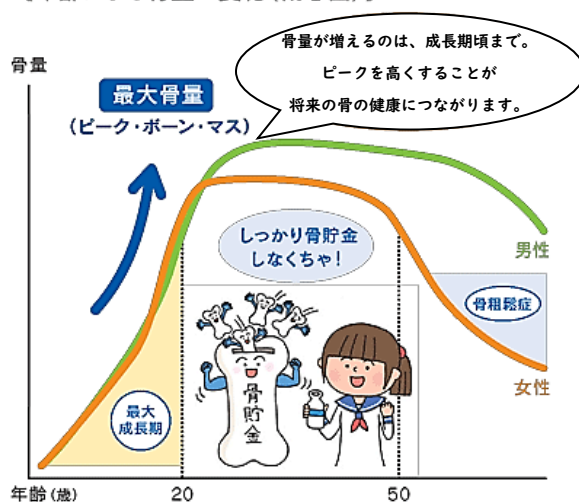
大切な時期です！

人の骨が最も成長するのは、**女性は11～15歳、男性は13～17歳**と言われています。その後も緩やかに成長し、20代で骨量が最も多くなります。
(最大骨量：ピーク・ボーン・マス)

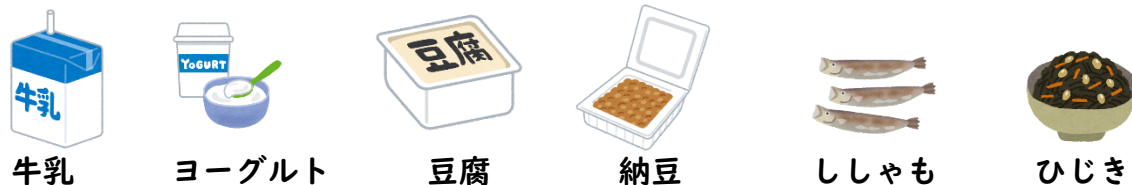
それ以降は、年齢とともに減っていき、骨量を増やすことが難しくなります。

中学生・高校生のうちにどれだけ骨量を増やせるかが将来の骨の健康に大きく影響します！

【年齢による骨量の変化(概念図)】



カルシウムの豊富な食材



朝食を食べて 3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、午前中の活動する力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に変わり、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



朝食をとると、腸が動いて便がでやすくなります。

家族で食べよう



5月の給食

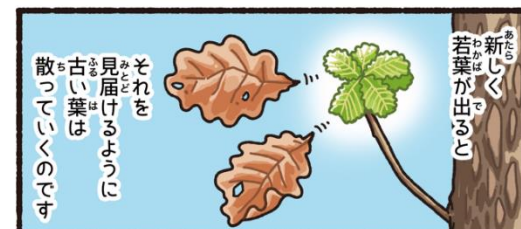
5月2日(月)

かしわもち



5月5日端午の節句の日は祝日なので、給食では2日に登場します。

かしわもちの由来



5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを、知りましょう。