

平成27年度

2月



給食だより

豊島区立巣鴨北中学校

2月は「節分」です。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日になります。本来は夏や秋にも「節分」はありましたが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分と言えば2月になりました。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいですね。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

牛乳を飲みましょう！

暑い夏の間は冷たくておいしかった牛乳も、だんだん寒くなってくると飲みにくくなり、残る量が多くなっています。しかし、それで飲まないというのはもったいないことです。牛乳は栄養が豊富で、特に成長期のみなさんにとっては大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。

成長期だけの特権！



骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しく、成長期の「カルシウム貯金」が大切です。

運動後の体のケアに！



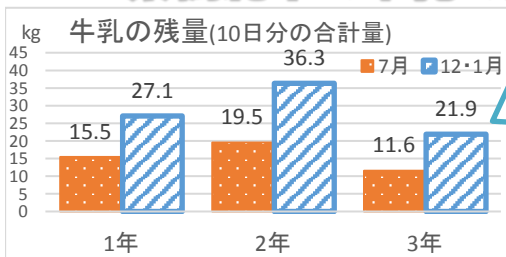
激しい運動やスポーツをした後は筋肉が痛んでいます。痛んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」がとても効果的にはたらくといわれます。

もっと食生活に取り入れよう！

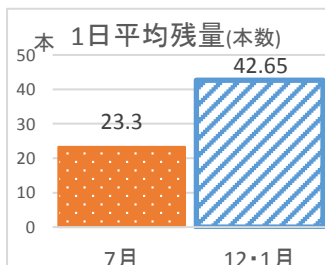


「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないませんか？家でも食事やおやつに牛乳や乳製品を取り入れましょう。「牛乳＝太る」というイメージがありますが、それは誤りです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという調査結果もあります。

巣鴨北中の牛乳の残量



調べた20日間、3年1組と3年5組は残りが1本もありませんでした!!



骨密度が高かった生徒へインタビュー

11月に行った骨密度検査の結果で、骨密度の値が高かった3人へインタビューをしました。

Q1. 骨密度を上げるために意識していることはありますか？

A. (3人とも) 得に意識していることはありません。

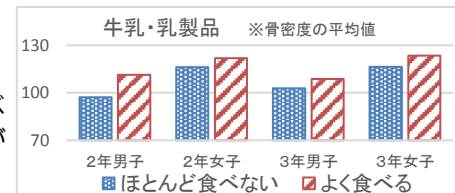
Q2. 運動は好きですか？

A. (3人とも) 好きです。

Q3. 牛乳は家でも飲んでいますか？

A. よく飲んでます。(2人) A. あまり飲みません。

意識して生活はしていないようですが、普段から体を動かしたり、好き嫌いをよく食べたりしているようです。「給食の牛乳は残さず飲んでますか？」という質問に対して、3人から「飲まないってことがあるのですか？」という返事に驚きました。



また、11月に行った生活に関するアンケートの中で、「牛乳・乳製品をよく食べる」と答えた生徒の方が、骨密度の数値が高いことが分かりました。

骨密度を上げるためには、牛乳・乳製品(カルシウム)をしっかりとり、運動をし、規則正しい生活を送ることが一番です！

保健給食委員の献立

☆保健給食委員より☆ 2月18日の献立

旬の野菜のこまつなをたくさん使ったおひたしです。また、みそ汁の中に入っている白菜も今が旬の野菜です。

☆保健給食委員より☆ 2月19日の献立

野菜をいっぱい食べられるように肉じゃがにしました。また、ごはんはみんなが好きなわかめごはんにしました。

《1月の食材の主な産地》

・えのき・・・長野	・しめじ・・・長野	・ブロッコリー・・・群馬
・かぶ・・・千葉	・じゃがいも・・・長野、長崎、鹿児島	・ほうれんそう・・・茨城
・キャベツ・・・愛知、愛媛	・しょうが・・・高知	・みつば・・・千葉
・きゅうり・・・茨城、埼玉	・だいこん・・・神奈川	・もやし・・・栃木
・こねぎ・・・高知	・たまねぎ・・・北海道	・いちご・・・静岡
・ごぼう・・・青森	・ながねぎ・・・茨城、埼玉	・いよかん・・・愛媛
・こまつな・・・千葉、群馬、埼玉、茨城	・にんじん・・・千葉	・みかん・・・和歌山
・さつまいも・・・千葉	・にんにく・・・青森	・りんご・・・岩手
・さやえんどう・・・鹿児島	・はくさい・・・群馬	