

給食放送 【2/27 (火)】

日根野中学校のみなさんこんにちは！

今から給食時間の放送を始めます。

おそろく給食を食べている最中だと思おうので、食べながらでいいので聞いてください。

まずは、今日の給食の献立です。

今日の給食は、牛乳・炊き込みチャーハン・わかめスープ・さわらの天ぷら・ホイコーローです。みなさんよくかんで、食べましょう。

それでは今日の放送では「牛乳」についてお話したいと思います。

まず初めに1月に実施していた牛乳残量調査の結果です。

寒い時期さらに体調を崩しやすい時期でしたが、残菜率は0.8%と昨年度に比べて3.3%も減りました。

これはみなさんが協力して声を掛け合った結果だと思えますし、とってもすごいと思います。

今学期まだ給食ありますので、引き続き牛乳を飲んでもらえればうれしいです。

○話は変わりますが、牛乳に多く含まれている栄養成分と言えればカルシウムです。

今の時期の皆さんにとってカルシウムはとても大事です。骨のカルシウム量を骨量といいます。が、この骨量は成長とともに増えていき、25～30歳ごろに最大の骨量、別名「ピークボーンマクス」を迎えます。それから骨量は増えることはなく、少しずつ減ってしまっていくといわれています。そのため、体内の骨量をためておく「骨貯金」が、とても大事です。骨貯金が将来の骨の状態を決めるかもしれないので、ぜひ牛乳を飲んで「骨貯金」を実践してみてください。

○牛乳・乳製品がアレルギーという人や体質的に牛乳を受け付けないという人もいるかもしれませんが、必要なカルシウムを毎日の食事の組み合わせで、乳製品以外から日常的に摂取するという習慣をつけてほしいと思います。カルシウムの多い食品には、煮干しやちりめんじゃこなどの小魚類やほうれん草や小松菜などの青菜類、ひじきやわかめなどの海藻類や豆腐などの大豆製品などがあります。給食にもよく出てくる食品ですが、ぜひうちでも意識して食べてほしいと思います。以上「牛乳」についてのお話でした。

それでは、今日の放送はここまでです！

給食時間の放送をしていたのは、栄養教諭の

ありがとうございました。

でした。