

# 給食・食育だより

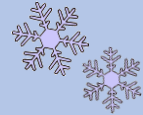
No. 6



寒い季節になりました。体調を崩している人が増えています。空気が乾燥する季節は感染症が流行りやすくなるため、注意が必要です。栄養バランスのとれた食事を心がけ、規則正しい生活を送ることで、免疫力を高めることができます。栄養満点の食事で寒い季節を元気に過ごしましょう。



## 朝食摂取率調査結果のお知らせ



福島県では、「朝食について見直そう週間運動」を年2回実施しています。この運動は、望ましい食習慣を形成するために福島県内全ての公立学校で実施されています。小高中学校の結果は下記のとおりです。  
★印は100%を目指したい項目ですが、6月と比較し、減少していました。意識しながら食事しましょう。

### 令和6年度の朝食摂取率★（小高中学校調べ）

1回目（6月）：96.8% ・ 2回目（11月）：88.0%  
(8.8%↓)

#### 【食べ方についてのアンケート】

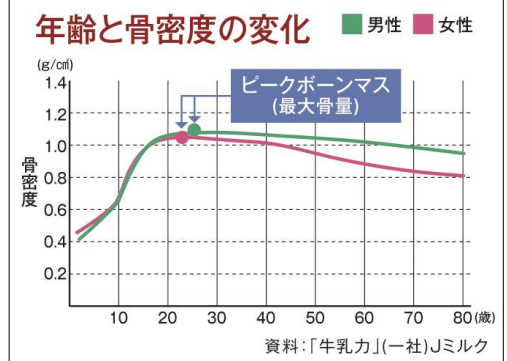
6月 11月

★朝食に野菜を食べた児童生徒の割合	58.1%	⇒	48.0% (10.1%↓)
★朝食に汁物を食べた児童生徒の割合	48.4%	⇒	32.0% (16.4%↓)
昼食以外に誰かと食事をした児童生徒の割合			
★2回（朝食も夕食も誰かと食べた）	77.4%	⇒	48.0% (29.4%↓)
1回（朝食または夕食をひとりで食べた）	19.4%	⇒	36.0%
0回（朝食も夕食もひとりで食べた）	0.0%	⇒	8.0%



## 1日に必要な量のカルシウムをとろう！

日に日に寒さが増し、「冷たい牛乳は飲みたくないな・・・」と思っている人はいませんか。牛乳の栄養と言えば骨のもとになるカルシウムです。成長期には骨が大きくなるほか、骨密度も高くなる時期です。骨のカルシウム量を骨量といい、20～30歳代でピークボーンマス（最大骨量）になります。骨量は歳をとるにつれ減少していきます。大人になってから、カルシウムを多くとったとしても、最大骨量以上になることはないため、強い骨を保つには、骨の量が増える成長期にしっかりとカルシウムをとることが大切です。カルシウムを含む食品と摂取量を参考にして、積極的に食べましょう。



### 【カルシウムを多く含む食品】 ※カッコ内は可食部 100gあたりのカルシウム量

にぼし (2200mg) 油揚げ (310mg) チーズ (630mg) モロヘイヤ (260mg)  
 しらす干し (210mg) 木綿豆腐 (86mg) 牛乳 (110mg) 切り干し大根茹で (60mg)  
 さくらエビ (2000mg) 納豆 (90mg) ヨーグルト (120mg) 小松菜 (170mg)

### 【1日にとりたいカルシウムの量】 日本人の食事摂取基準 (2015年版)

	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳
男子	650mg	700mg	1000mg	800mg
女子	750mg	750mg	800mg	650mg

