11月 給食だより

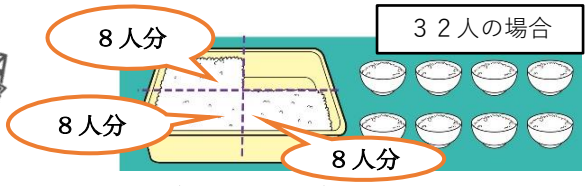
令和8年10月27日　北区立赤羽岩淵中学校

１１月の給食目標
感謝の気持ちをもって食事をしよう

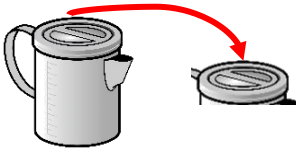
給食時間になると、給食当番が準備を始めます。給食の盛り付け方に戸惑う人も多く、「これ、どのくらいの量？」と聞かれることが多いです。給食の配膳の注意点を確認しましょう。また、１１月は勤労感謝の日があります。皆さんが食べる給食は、調理員さんが作って、食べ終わった後片付けをしています。皆さんが丁寧に片付けてくれると、調理員さんも助かります。作ってくれる人に感謝を込めて、盛り付け、片付けも丁寧に行いましょう。



盛り付ける器具は、使う
食器のかごに入っています。



ごはんやサラダ類は、４分割して
クラスの人数÷４で配ります。



ドレッシングはフタを
開けて中身を出します。

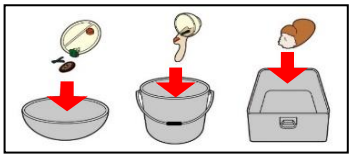




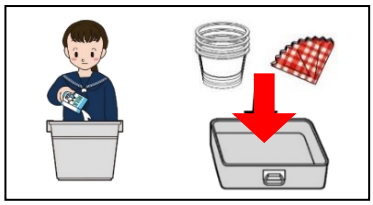
汁物は、具が沈んでいるので、
混ぜながら下からとります。

お玉のふち
スレスレが
すり切り１杯





食べ残しは、それぞれの食缶へ

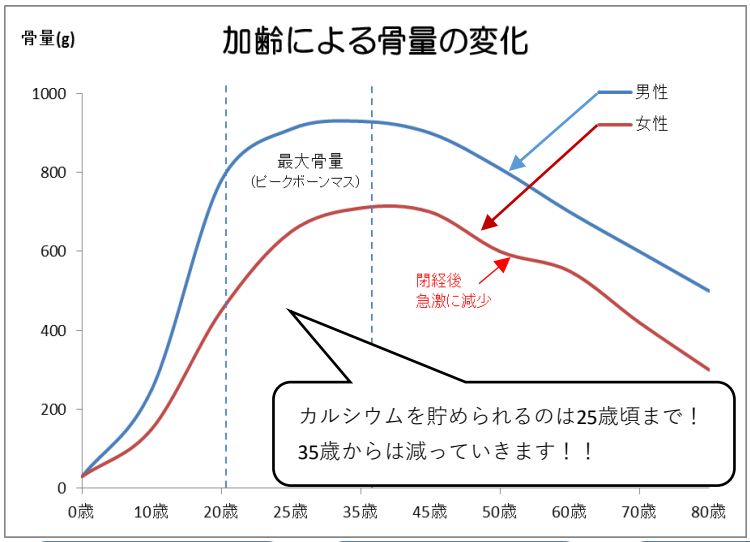


牛乳の飲み残しはバケツに！
カップ類は重ねて片付けます。

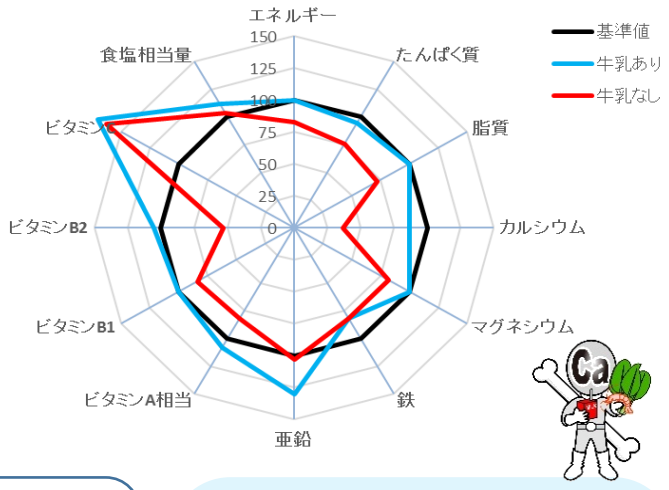
給食では牛乳を飲みましょう！

１１月になると、寒い日が多くなり、牛乳を飲む量が減り、給食でも牛乳がとても残ります。生徒からも、なんで毎日牛乳が出るのか、他の飲み物にしてほしいと言われることがあります。給食にはなぜ毎日牛乳が出るのでしょう。

私たちの骨はカルシウムから作られます。カルシウムは体に吸収されにくい栄養素で、吸収率は野菜類では１５％程度、小魚では３０％程度、一番高い牛乳・乳製品でおよそ４０～５０％と言われています。骨は常に破壊と再生を繰り返していて、加齢とともに、作る力よりも壊す力の方が大きくなります。そのため、若い時期のカルシウム貯金が不可欠です。そのため、給食では毎食牛乳が出ています。将来、骨粗しょう症で思うように動けなくならないように、今からカルシウムをとりましょう。



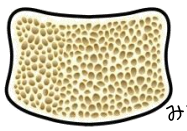
牛乳を飲むか飲まないかで変わる給食の栄養価



0歳～20歳頃
骨量が高まる時期
作る力 ＞ 壊す力

25歳～40歳頃
骨量を維持する時期
作る力 ＝ 壊す力

40歳以降
骨量が減る時期
作る力 ＜ 壊す力

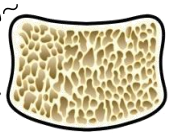


← 健康な骨の状態

みっちり～

骨粗しょう症の骨の状態 →

スカスカ～



上の円グラフは、ある日の給食で、牛乳を飲んだ時と飲まない時の栄養価の違いです。カルシウムだけでなく、亜鉛などの無機質やビタミンB群が不足するのがわかります。
給食の栄養バランスには、牛乳が欠かせません。飲める人は飲みましょう。