

# 11月 給食だより

令和7年10月30日 北区立赤羽岩淵中学校

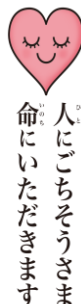
11月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう

## 「いただきます」と「ごちそうさま」

### 命への感謝「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどればすべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



### 人への感謝「ごちそうさま」

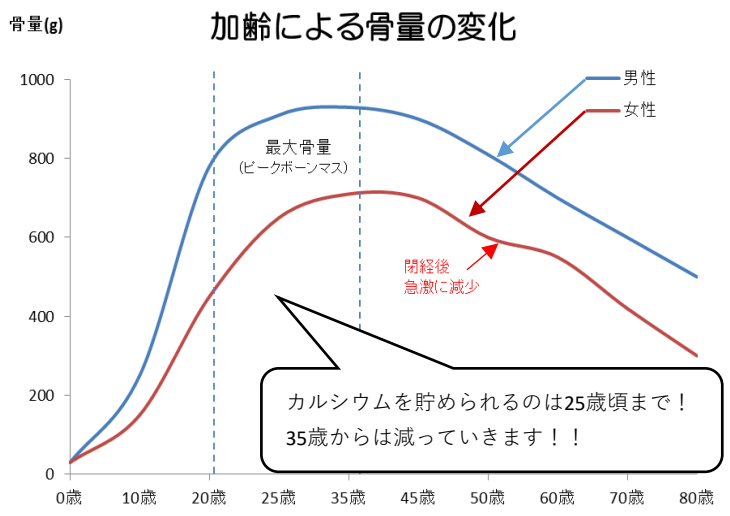
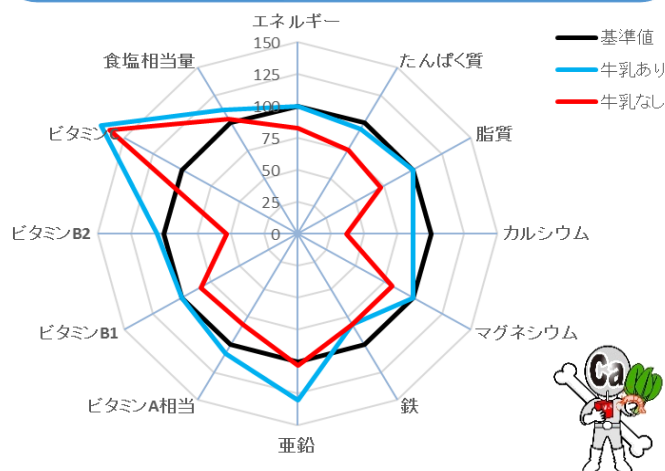
昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、時には命がけで食べ物をとってこなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人や、食事ができることへの感謝の気持ちを表します。

## 給食に、毎日牛乳が出ているのはなんでだろう？

急に寒くなりました。寒くなると牛乳を飲む量が減ってしまい、給食でも残量が増えがちです。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。今月は給食に牛乳が出る理由を考えてみましょう。

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、骨粗鬆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



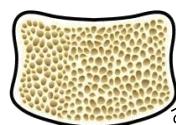
#### 40歳以降

骨量が減る時期

作る力 < 壊す力



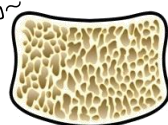
右上の円グラフは、ある日の給食で、牛乳を飲んだ時と飲まない時の栄養価の違いです。カルシウムだけでなく、亜鉛などの無機質やビタミンB群が不足するのがわかります。給食の栄養バランスには、牛乳が欠かせません。飲める人は飲みましょう。



← 健康的な骨の状態

骨粗鬆症の骨の状態 →

スカスカ～



### 質問への回答コーナー【牛乳・乳製品】

Q.牛乳を飲む量がすごく多くて心配です。チーズなども、おやつでたくさん食べてしまいますが大丈夫でしょうか？

A.牛乳200mlには、122Kcalのエネルギー、6.6gのたんぱく質、7.6gの動物性脂質が含まれています。牛乳の飲みすぎで食事がとれなかったり、腹痛などの症状が見られる場合は制限をした方がいいですが、食事からの栄養もとれていて、特に体の不調などがなければ、そこまで気にしなくても大丈夫でしょう。牛乳もチーズも、清涼飲料水やスナック菓子より健康的です。ただ、一日の脂質や塩分の総量には気を付けるようにしてください。牛乳や乳製品を好む人は、こってりした料理が好きなことも多いので、特に食事での脂質量は気にしてみてください。菓子パンは脂質が高いのでほどほどに。

また、牛乳を飲む量は、成長とともに減ってくると思いますので、成長期の今は、そこまで不安に思わなくても大丈夫です。