

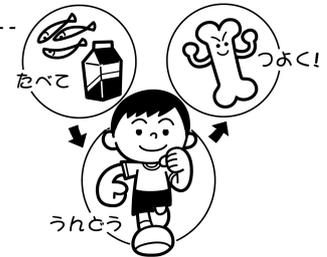


2月の後半になり、インフルエンザが大流行しています。まずは手洗い、うがいを行い、睡眠と食事をしっかりととりましょう。3年生はこれから受検という人も多いかと思えます。最後まで気を抜かず、ベストなコンディションで悔いのない受検にしましょう。

## 牛乳調査の結果から

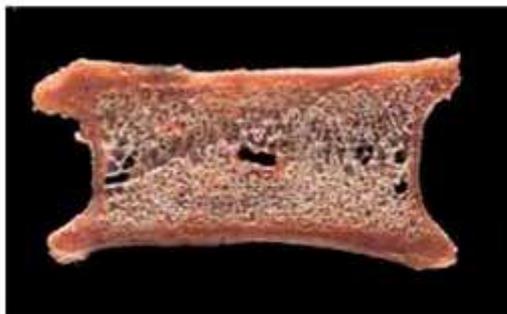
今年度は3回（10月、11月、2月）牛乳の残量調査を行いました。（1、2回目は5日間で3回目は3日間）結果は右の表の通りです。

残念ながら、3回目が一番牛乳の飲み残し率が高かったです。さらに、3回とも学年が上がるほど飲み残しが増えてしまいました。寒くなると冷たい牛乳はより飲みにくくなりますが、健康な将来のために、少しずつでも牛乳を飲む習慣をつけましょう。



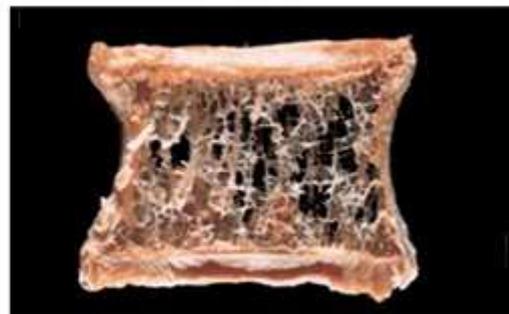
	飲まずに残った本数 (全く飲んでいない)	飲み残し本数 (少しは飲んだ)
第1回	424本(12%)	311本(9%)
第2回	577本(16%)	387本(11%)
第3回	409本(19%)	265本(12%)

牛乳の残量調査表



背骨の縦断面

A



背骨の縦断面

B

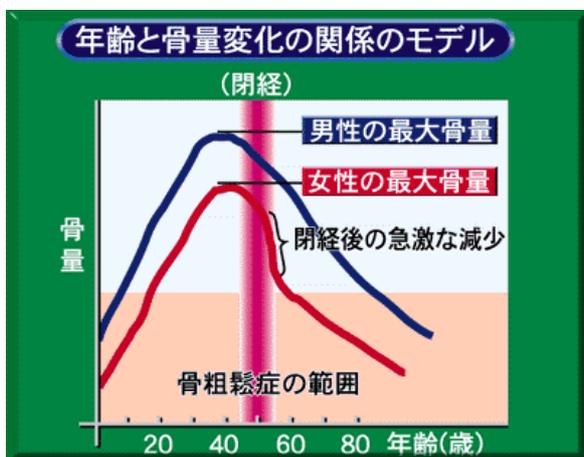
上の2枚の写真は人の背骨の縦断面です。A、Bどちらの写真が「骨粗鬆症」の人の骨かわかりますか？

正解は A：正常

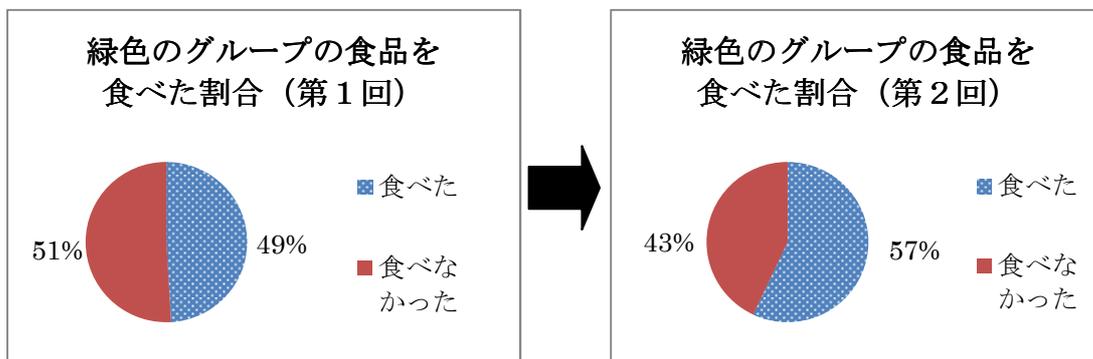
B：骨粗鬆症

見ての通り、Aに比べてBの骨はスカスカの状態です。少しの衝撃でも簡単に折れてしまいます。大腿骨(だいたいこつ)の辺りを骨折するとその後歩けなくなり、寝たきりになる可能性が高くなります。

左のグラフのように、最大骨量は40歳までがピークです。今のうちに乳、乳製品を意識して食べ、しっかり運動し、骨の密度を高めておきましょう。



## 第2回元気アップ週間の朝食内容について



1月18日から5日間実施された元気UPカード(2年生抽出クラス)の「朝食」について結果をまとめました。

朝食を食べた割合は94%と高い結果になりましたが、中身を見てみると、黄色のグループの食品を食べた割合は92%、赤色のグループの食品を食べた割合は78%と高かったのに対し、緑色のグループの食品を食べた割合は57%になりました。上の円グラフを見てわかるように、緑色のグループの食品を食べた割合は第1回の49%に比べ、第2回は57%と少し改善がみられました。

### 朝食の内容をみて、感じたこと！

- ・緑色の食品を食べている生徒が少ない。⇒果物(バナナやみかんなどむきやすいもの)をプラスしてみましょう！
- ・食品数が少ない。⇒万能な食品はありません。出来る限り多くの食品を摂り、栄養不足にならないようにしましょう。
- ・汁物が少ない。⇒パンやごはんだけではなく、パンには牛乳や具たくさんスープ、ごはんにはおみそ汁をプラスすると栄養バランスがよくなります。



「おうちの方へのお願い」

お子さんをご家庭ではもちろん、「食」について小学校から学んできました。中学生になったので、そろそろ自分で献立を考え、食事を準備することができる頃です。そこでお願いします。

お子さんが台所に立って、朝食をいつでも作ることが出来るよう、食材の準備をお願いします。ご家庭での食育が最も効果的です。ぜひ、休日の朝は、みなさんと朝食作りをしましょう！

「3年生へ」

もうすぐ卒業ですね。9年間食べた給食はどうでしたか？卒業すると、それぞれの道に進むわけですが、最後に栄養教諭から一言。

「健康であれば、どんなことにもチャレンジできます。食べることを大切に  
する大人になってください。」

