

# 食育だより No2

3年生 ハマ弁デー号

横浜市立南希望が丘中学校  
食育推進委員会

9月16日、3年生のハマ弁デーを実施しました。

ハマ弁デーとは、より多くの生徒にハマ弁を食べてもらい、ハマ弁の良さを知ってもらおう！という目的で開催しています。

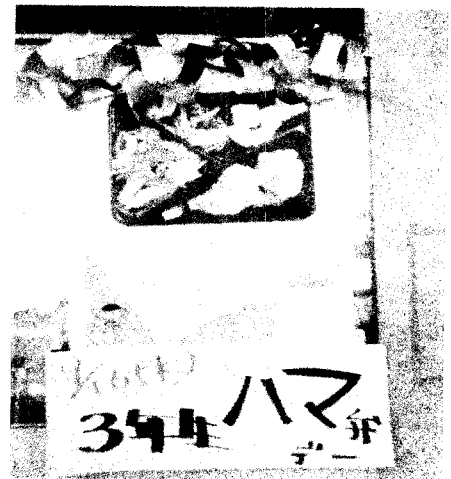
## メニュー

ごはん・のり塩からあげ・変わりきんぴら・  
小松菜のお浸し・カレーポテト・玉ねぎのみそ汁

今回、はじめてハマ弁を食べる生徒が多く、お昼の時間を待ちわびているようでした。(職員も・・・)

いよいよお昼の時間。廊下にならべられたコンテナから各自とっていくスタイル。給食の配膳を思い出したかな・・・

食べてみての感想をいくつか紹介します。



ごはんのみそ汁があたたかくて  
おいしかった。

からあげの味が好き  
でも大きくて食べにくいなあ。

量が多かった！

お弁当を持ってこなくても済む。

白いごはんの質  
がいいと思った。

野菜はたくさん入っていて、  
栄養があるなあと思った。



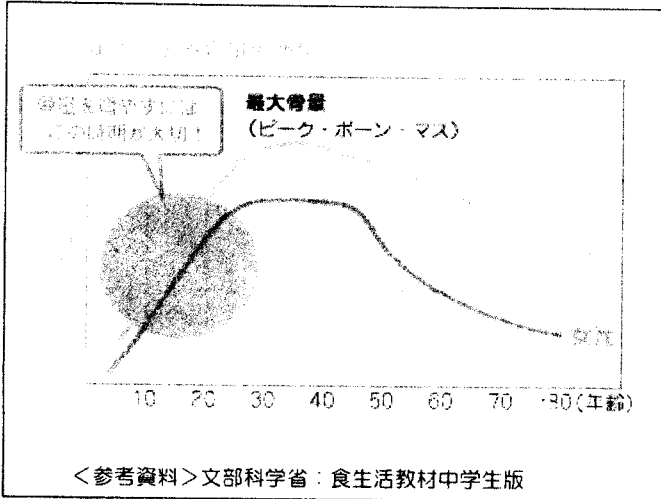
ハマ弁デーでは、牛乳がつきませんが、個人で注文するときは、牛乳を付けることができます。小学生の時は給食だったため牛乳を毎日飲んでいただけ、中学生になったらあまり飲まなくなった・・・という声をよく聞きます。

牛乳には、成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。ハマ弁を上手に利用して牛乳を飲む習慣をつけるのもいいですね。

# 今が大切！丈夫な骨づくり

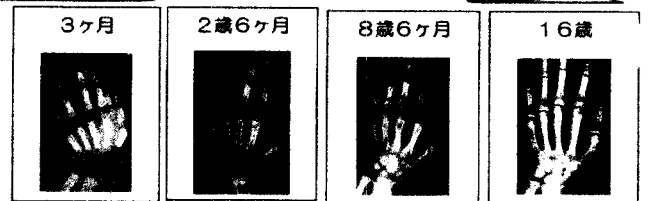


## 中学生は骨量を増やす大切な時期



人間の骨は10代の後半にほぼ完成し、20～30代に最大骨量となります。最大骨量が少ないと将来「骨粗しょう症（骨がもろくなり、痛みや骨折を引き起こす）」になりやすくなります。

### 子どもの手のレントゲン写真



### カルシウム摂取推奨量 (mg/日)

	男性の推奨量	女性の推奨量
10～11歳	700	750
12～14歳	1000	800
15～29歳	800	650
30～49歳	650	650

骨粗しょう症を予防できるかどうかは

10代の間にどれだけ骨量を増やせるかにかかっています。

そのため、中学生のカルシウム摂取推奨量は大人よりも多くなっています。

丈夫な骨を作るには

適度な運動と十分な睡眠も大切です。



## カルシウム不足にならないために

給食によく出ていた牛乳、大豆・大豆製品、小魚、こまつな、ひじき、ごまなどにはカルシウムが多く含まれています。中学生になっても食べていますか？

### 給食のカルシウムが多い献立

ひじきの炒め煮 85mg	生揚げのそぼろ煮 160mg	ししもフライ 178mg	牛乳 200ml 227mg
ごまじょうゆあえ 58mg	大豆とじゃこの炒り煮 100mg	わかめサラダ 56mg	けんちん汁 55mg

カルシウム  
摂らずに過ごすは  
一生の損  
摂るなら今だ  
毎日意識