



Lunch Time

～ 境 二 中 食 育 だ よ り ～



令和4年2月1日

境第二中学校 給食部



今月のめあて 成長期に必要な栄養素について知ろう

丈夫な骨をつくろう!

カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

寒い時期には、牛乳も冷たく給食の残量も増える傾向があるため、カルシウムが不足しがちになります。牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。給食がない日も毎日コップ1～2杯飲みましょう。

カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品
小松菜
モロヘイヤ
大豆製品
ごま
切り干し大根
小魚
ひじき
干しエビ

カルシウムの吸収を促進する ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類
乾燥きくらげ
乾燥しいたけ

※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

骨へのカルシウムの取り込みを助ける ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類
納豆

牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



冬に多い胃腸毒 ノロウイルス

感染すると、どうなるの?

感染してから症状が出るまでは24～48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱（37℃台）などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1～2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。

感染したら、どうすればいいの?

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。

ノロウイルス食中毒予防の4原則を紹介します。

- ① 持ち込まない…感染しないように手洗いや健康管理を心がけましょう。
- ② 付けない…調理や食事の前にはせっけんを使ってしっかり手をあらいましょう。調理器具も用途ごとに分けましょう。
- ③ 広げない…吐いてしまった時には塩素系消毒剤を使って処理しましょう。アルコール消毒は効果がありません。
- ④ やっつける…調理の時にはしっかり加熱しましょう。中心まで温度が上がるように85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。

