

# 5月の給食だより

令和5年 4月28日  
港区立青山中学校  
校長 中田 和直

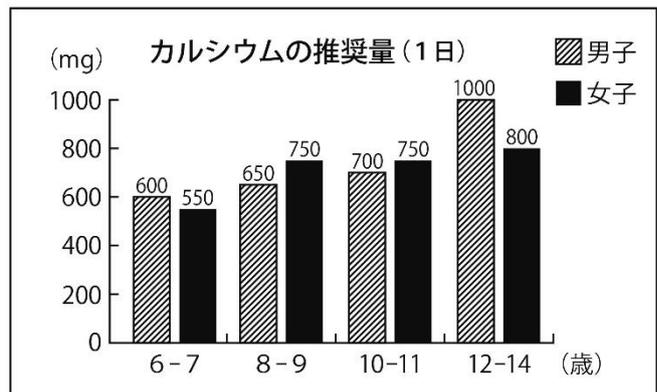
新年度が始まり 1 か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？生活リズムをくずさず、元気に過ごすために休みの日にも早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品、小魚類もなるべく毎日とれると理想的ですね。1日と2日に学校へ行くとGWに入ります。次に登校するのは8日です。学校がお休みの間に、いつもよりたくさん睡眠をとったりゆっくりお風呂に入ったり身体を休めてあげましょう。5月になると気温があがるので、服装の調節ができるように準備もできるといいですね。

## 牛乳や乳製品を毎日とろう！

牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

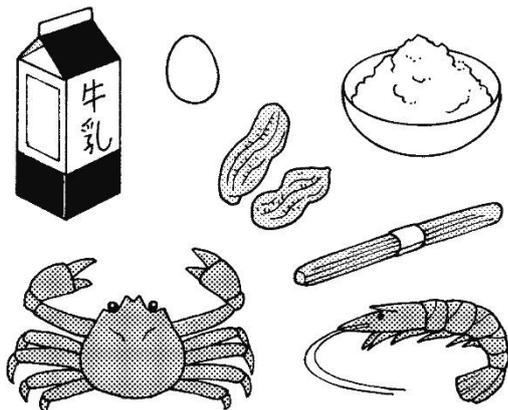
特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかり取るようにしましょう。



### カルシウムが多く必要な10代

## 命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。

食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。