



今年度1回目の食育通信です。1年生のみなさん、中学校でのお弁当の時間はいかがですか？今回は毎日飲んでいる牛乳についてです。みなさんなぜ、毎日牛乳を飲んでいるか考えたことはありますか？牛乳がどんな役割をもっているのか改めて確認しましょう。

牛乳を飲もう！



牛乳といえばまずカルシウムを思い浮かべる人が多いでしょう。カルシウムには骨や歯を作る役割を持っていることはみなさんも知っていると思います。でもカルシウムだけではありません。牛乳には、「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」がバランス良く、含まれていて私たちの生命活動や健康維持に大切な役割を果たしています。

たんぱく質、脂質、炭水化物のことを三大栄養素といいます。私たちの身体の土台となるものでエネルギー源になります。その三大栄養素の働きを助け、さまざまな身体の機能を調整しているのがミネラルとビタミン。三大栄養素とミネラル、ビタミンがそろってはじめて、私たちの生命活動は維持され、健康な生活を送ることができます。

そのためには、私たちは毎日の食事から、三大栄養素とミネラル、ビタミンを上手に取り入れる必要があります。牛乳には、それらの栄養素がバランス良く含まれていて、私たちが必要とする栄養素の優れた供給源となっています。

上記のことから小笠原村では村の費用で牛乳が支給されています。ですから感謝の気持ちをもって牛乳を飲んでもらえると良いです。

1年生は初めての食育の日でした。お弁当は上手にできましたか？朝早く起きて作るのはとても大変だったでしょう。毎日作ってくれる家族の「ありがたみ」を感じますね。様子を知りたいので、下に記入してください。2・3年生もいつも通り書いて下さい。

★今日のお弁当について・・・自分でやったことは何ですか？○をしてください。

- ・できたものを詰めた
- ・おかずを自分で作った（ ）品
- ・ご飯を炊いた
- ・買い物をした
- ・メニューを決めた
- ・後片付けをした
- ・その他（ ）

★お弁当を自分で作った感想、または朝の食育の話を聞いて感じたことを書きましょう。

年 番 氏名