



# 健康は一生の宝

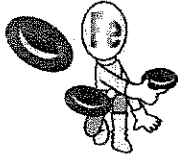
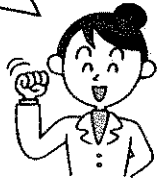
保護者の皆様へ

～KSS 食育だより 第1号～

いよいよ、始まります。向陽中学校スーパー食育スクール！

「KSS」と名付けます。文部科学省指定事業、全国で12校が選ばれました。下記のような目標・願いをこめたこの事業が、きっと生徒たちやご家族の皆様の健康作りに役立つことと思います。裏面に、1学期に取り組む内容をのせてあります。保護者の皆様のご理解・ご協力よろしくお願ひします。

なお、向陽中ホームページに、KSSについての詳しい内容や様子を紹介していますので、ぜひご覧ください。



「KSS」の目標は、「健康な体づくり」

- ①中学生に必要な栄養の鉄・カルシウムをとろう。
- ②早寝・早起き・しっかり朝ご飯を食べよう。

<願ひ> ◎中学校生活を元気で過ごし、充実した毎日を送ろう  
◎望ましい食習慣を身につけ、卒業しても食生活を大事にしよう

～栄養教諭からのメッセージ～

体調が悪い時に、改めて、「健康のありがたさ」を感じることはありませんか。健康でなくては、勉強、運動、部活動、そして将来の目標に向かってがんばることができません。その健康の土台を作るのが、「食」です。今、中学生に必要な栄養をしっかりととり、丈夫な体を作ること。望ましい食習慣を身につけ、大人になり、自分で自分の健康を守る力を身につけてほしいと思います。

そして、ずっとずっと先のことですが、おじいちゃん、おばあちゃんになった時に、いつまでも元気に過ごせますようにと願っています。「健康は一生の宝！」です。

<家庭科でこんな勉強をしています。>

～中学生に必要な栄養について考えよう～ 食品摂取基準より

		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD
		kcal	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg
12～14歳	男	2,600	60	1,000	11.5	800	1.4	1.6	95	5.5
	女	2,400	50	800	14.0	700	1.3	1.4	95	5.5
30～49歳	男	2,650	60	650	7.5	900	1.4	1.6	100	5.5
	女	2,000	50	650	10.5	700	1.1	1.2	100	5.5

この表を見ると、中学生の時期は、特にカルシウム、鉄を十分にとる必要があることがわかります。みなさん、これから、鉄・カルシウムを積極的にとっていきましょう。

裏面もご覧ください。

**「KSS」1学期の主だった取組内容を紹介します。**

なお、毎月配付する食育だよりの6月のテーマは「食育月間と鉄・カルシウム」です。あわせて、ご覧下さい。よろしくお願いします。



日 程	項 目	内 容 等
5月	*食生活・生活習慣アンケートの実施	★内容・結果については、ホームページをご覧ください。KSSを始める前の様子です。
	*家庭科1年生「中学生に必要な栄養について」	★表面で見えていただいたように、摂取基準から特に中学生の時期は、鉄・カルシウムの必要量が多いことがわかります。鉄・カルシウムは、どちらかというと苦手な食品に多く含まれるため、意識しないと不足しがちな栄養なので、注意が必要です。
6月	*ヘモグロビン量と骨密度の測定	★岐阜女子大学の協力をいただき、実施しています。貧血がわかる検査と言えば、血液検査ですが、血液検査ではなく・・・指をあてるだけで簡単にヘモグロビン量がわかる機器が開発されました。今回、それを使っての検査です。自分のヘモグロビン量を知るチャンスです。 また、骨の中の密度を足のかかとをのせて、超音波で測定します。骨密度が減少すると骨が弱くなり折れやすくなります。目安としてとらえ、自分の体のことを考えるきっかけとします。
6月17日	*食育講演会	★名古屋グランパス等スポーツ選手に栄養指導をされている管理栄養士 森裕子先生から、「健康な体を作る食事の選び方とスポーツをする時の食事」についてお話いただきます。
6月20～30日	*学校給食献立「鉄・カルシウム強化週間」	★鉄・カルシウムの多い食品を取り入れた献立です。実際の給食を食べながら放送で鉄・カルシウムについての詳しい話を聞くことで、より身近に感じてもらいたいと思います。
7月	*おすすめレシピの配付	★給食のない夏休みに、ご家庭で「鉄・カルシウム」を意識して摂ってもらいたいと考え、家庭で作ってもらえるような料理レシピを紹介します。一家庭一実践にも取り入れていただくと有難いです。 献立表の代わりに冷蔵庫に貼ってみて下さい。
夏休み	*おすすめアイディア料理の募集 (夏休み明けに提出)	★生徒の皆さんに「おすすめアイディア料理」を募集します。お家の方からのおすすめ料理も、教えてあげて下さい。応募の中から、給食に出来そうな献立を組み合わせ、岐阜県教育委員会主催「中学生学校給食選手権」への参加も考えています。