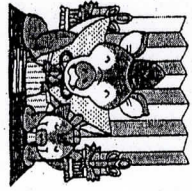


# ほくわくどきどきミルク教室

平成31年1月8日  
久喜市立富蒲南中学校  
保健室  
NO 11

あけましておめでとーございます

新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気で過ごすための「健康目標」も忘れずに！手あらいなど、できそうなことから始めましょう。今年もよろしくお願いします。

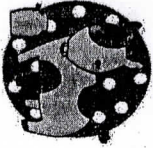


## わくわく どきどき ミルク教室

昨年11月13日(火)5校時、日本乳業協会の方を講師にお招きし、1年生対象に

「わくわく どきどき ミルク教室」を開催しました。

前半は、「カルシウムはなぜ大切なのか?」「1日にどれくらい必要なのか?」「骨粗しょう症について」など栄養のお話を聞きました。後半は、「ラシヨフロ・フレークボール」&「麦茶ミルク」作りでした。意外と簡単にできたので、ご家庭でも挑戦してみてください。

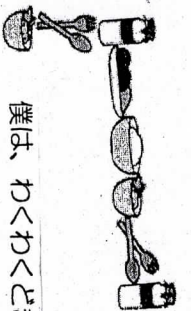


### <<生徒の感想>>

私は、今日のわくわくどきどきミルク教室が、とても楽しかったです。あつという間に1時間が経ってしまいました。今日作ったものは、とても美味しくて、短時間で簡単にできました。明日は、学校もお休みなので、作ってみたいと思いました。また、教えてくださった方々も、とても優しくわかりやすかったので、楽しく活動できました！！



私は、牛乳が苦手です。けど、牛乳には、カルシウムやビタミンB2など様々な栄養が入っていることを教えていただきました。なので、給食の時も、朝晩の時にもしっかりと牛乳を飲んで、その他の食べ物でもしっかりと栄養を取って「骨粗しょう症」にならないように、よく食べて、よく寝たいです。

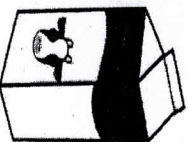


僕は、わくわくどきどきミルク教室に参加して思ったことが、2つあります。1つは、牛乳についての知識です。色々な豆知識を知ることができました。2つ目は、ラシヨフロ・フレークボールと麦茶ミルクです。とても美味しくできてよかったです。これからの生活に活かしていきたいです。

今の私には、800mlのカルシウムが必要だと分かりました。また、牛乳には、栄養が多く、毎日飲んで骨を強くしていきたいと思いました。調理では、ラシヨフロに、コーンフレークをからめて、とてもおいしく、麦茶ミルクもコーヒー牛乳の味がして、おいしかったです。

今日の授業で、牛乳の大切さがわかりました。なんとなく毎日飲んでいた牛乳が、自分の成長や、大人になってからの体作りに役立つことも分かりました。

今から、骨を強くして腰が曲がらないように、健康になりたいです。新しい牛乳のレシピが分かりました。



私は、わくわくどきどきミルク教室に参加して、牛乳などの乳製品を心がけて食べていくことの大切さを改めて勉強することができました。牛乳などを使った料理も教えていただきました。私は、乳製品が好きなので、これからも積極的に、乳製品を食べていきたいです。

「わくわく どきどき ミルク教室」の様子を被服室前の廊下に掲示しました。そちらにも生徒の感想を載せましたので、ご覧ください。  
【1の1】