

# 潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 3

## 世界に一つの「Myマスク」作ってみませんか？

現在、マスクが品薄になり、買うことが難しくなっています。そこで、今回は、繰り返し洗って使うことのできる布マスクの作り方を紹介します！

なみ縫いで作ることができます。小学生で習う縫い方なので、家庭科の復習もかねて、ぜひチャレンジしてみてください。また、裏面にマスクの型紙を印刷しました。切り取って使いましょう。私も、作ってみました！立体的な形なので、顔にもフィットし、口も塞がれず、とてもオススメです。



### <準備するもの>

- ・布 表布 16 cm×30 cm  
裏布 16 cm×22 cm  
※綿100%  
(さらし・ガーゼ・ハンカチでもOK)
- ・ゴム 60 cmくらい  
※やわらかくて細いもの
- ・縫い針
- ・ペン
- ・はさみ
- ・まち針
- ・ものさし
- ・糸

新品は  
水で洗う



参考：マスクの作り方（文部科学省ホームページ「子供の学び応援コンテンツ」 徳島県教育委員会・徳島県高等学校教育研究会家庭学会）

## 給食で牛乳を飲まなくなった今、カルシウム、足りていますか？

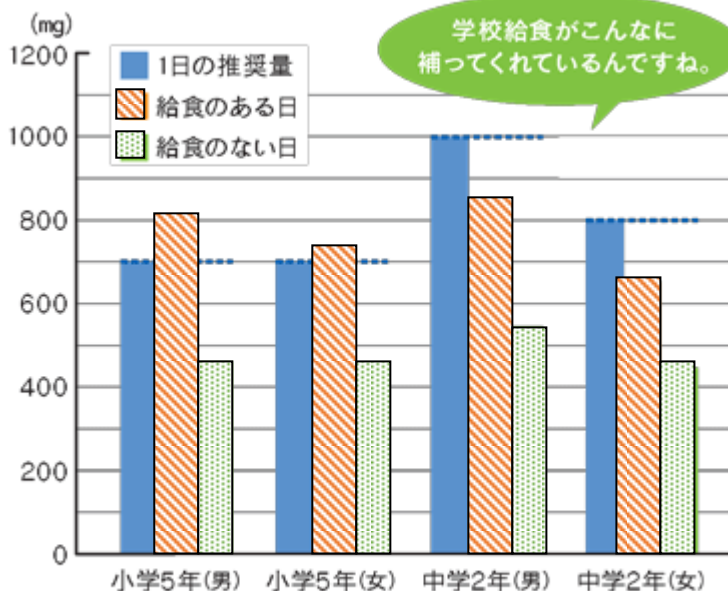
なぜ、給食には毎日、牛乳が出ていたのでしょうか…。それは、牛乳からとれるカルシウムが、今そして将来の身体作りにとっても大切な栄養素だからです。

右のグラフは、給食のある日・ない日と比較した1日のカルシウム摂取量を示したものです。（推奨量は、必要な量という意味です）

給食がない日は、給食がある日に比べて、カルシウム量が不足しています。また、給食がある日でさえ、推奨量に届いていないことがわかります。普段から、カルシウムを積極的にとることが大切です。臨時休業中も、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとるように心がけましょう！



### 【1日のカルシウム摂取量】

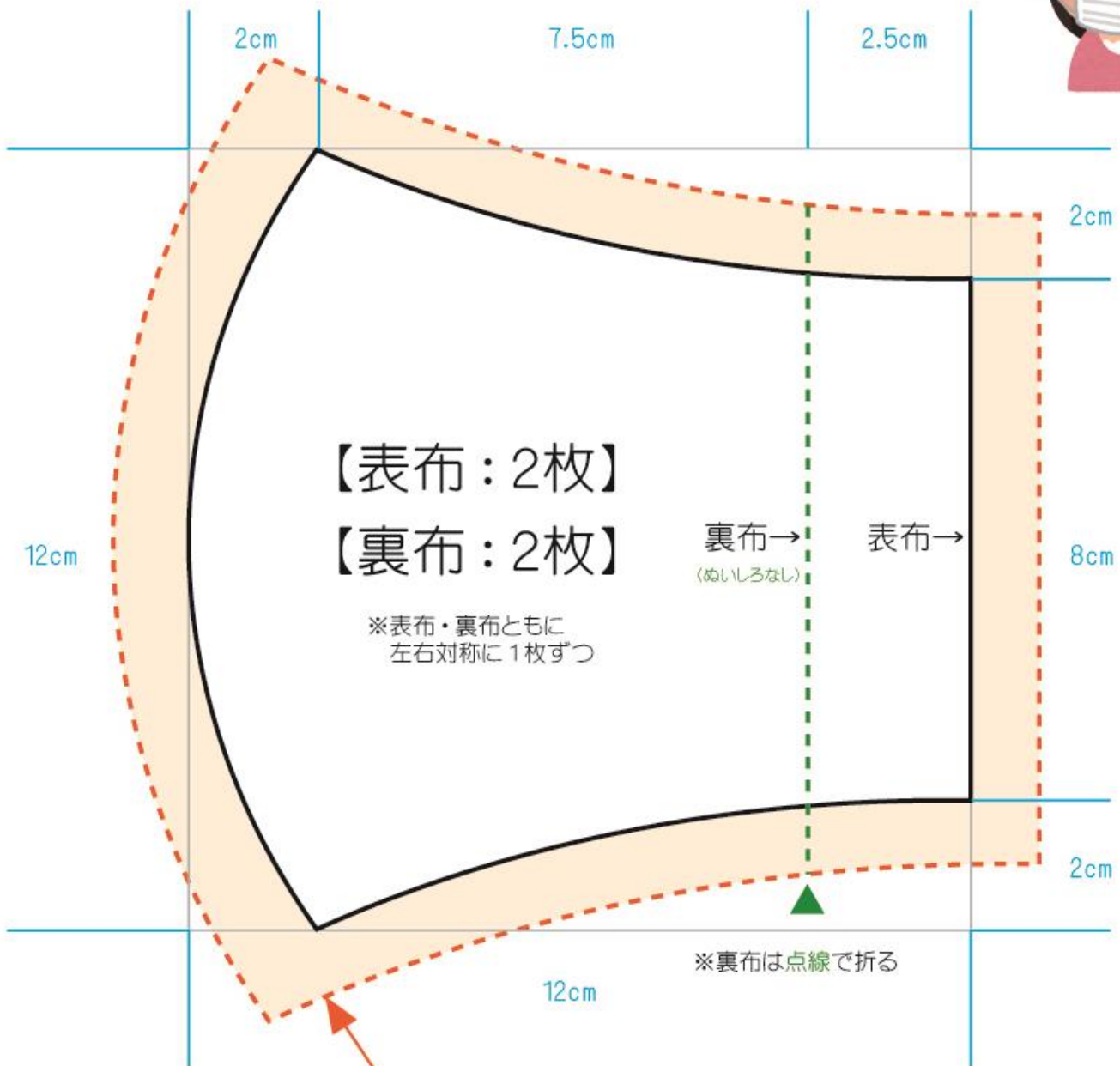


児童生徒の食事状況等調査報告書【食事状況調査編】(平成22年)  
独立行政法人日本スポーツ振興センター

# 手縫い立体マスク型紙

※原寸大

点線で切ると  
縫しろ込みの型紙として  
使用できます。



【表布：2枚】

【裏布：2枚】

※表布・裏布ともに  
左右対称に1枚ずつ

裏布→  
(ぬいしろなし)

表布→

※裏布は点線で折る

縫しろ (1cm) 込みの寸法 (表布)

ぜひオリジナルマスクを  
工夫して作って  
みてください。



## 〈材料〉

表布 16cm×30cm ※素材は何でもOK

裏布 16cm×22cm ※綿 100% } さらし  
ガーゼ  
手ぬぐい 新品は水で洗う  
ハンカチでもOK