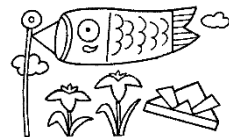


給食だより 5月



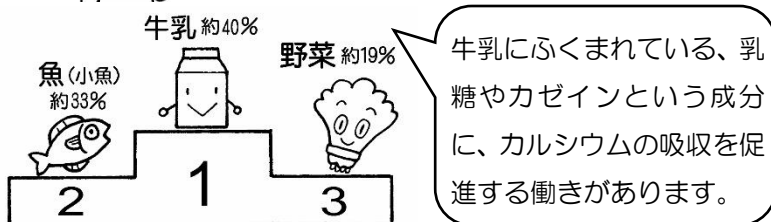
新年度が始まり1か月がたちました。新しい生活に慣れてきたところでゴールデンウィークを迎えます。連休中も生活リズムが乱れないように気をつけましょう。

積極的にとろう！！～カルシウム～

カルシウムは、成長期である子どもたちの骨や歯を形成するのに、とても大切な栄養素の1つです。しかし、普段の食事の中で、不足しがちな栄養素の1つでもあります。学校給食では、子どもたちに必要なカルシウムの1/2を摂取できるよう、献立を作成しています。その中で必要となるのが、牛乳です。牛乳や乳製品は、カルシウムが豊富なうえ、ほかの食品と比べ、体への吸収率が高いのが特徴です。1回の摂取量も多く、効率よくカルシウムをとることができます。

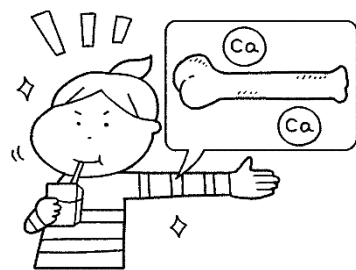
1日に必要なカルシウム摂取量

	男性	女性
6～7歳	600 mg	550 mg
8～9歳	650 mg	750 mg
10～11歳	700 mg	750 mg
12～14歳	1000 mg	800 mg



10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムが不足すると、将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウムを貯金することが大切です。



カルシウムの目安量

牛乳 コップ1杯 (200ml) 220 mg	ヨーグルト 100g 120 mg	チーズ 1切れ 20g 126 mg	納豆 1パック 45 mg	小松菜 100g 170 mg	チンゲン菜 1株 80g 80 mg	切干大根(乾) 15g 75 mg
しらす干し 大さじ1 5g 26mg	ひじき(乾) 5g 50 mg	さば水煮缶 100g 260 mg	ししゃも 2尾 165 mg			

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、元気の源です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。また、脳の活動に必要なエネルギー源でもあるブドウ糖が補給されることで、勉強にも集中して取り組むことができます。ブドウ糖は、ご飯やパンなどの主食に多くふくまれています。元気に1日を過ごすために、朝ごはんを必ず食べてから登校しましょう。

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる	体温が上がる	脳の動きを活発にする	排便を促す
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝、食欲がない時は？

朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。夜、遅い時間に食事をしていたり、寝る時間が遅くなり、生活リズムが乱れたりしていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんがおいしく食べられる生活リズムを目指しましょう。



日本全国の郷土料理を知ろう！！

今年度も前年度に引き続き、学級に掲示している給食だよりのテーマ「郷土料理を知ろう」に合わせ、毎月、いろいろな都道府県の郷土料理を実施する予定です。郷土料理とは、その土地ならではの食材を使用した、昔から伝わる伝統的な料理のことです。日本は、南北に細長く、四季の変化があるので、同じ食材を使用しても、各地域によって調理方法や味付けにちがいがあり、その土地ならではの郷土料理があります。今月は、宮城県の郷土料理を24日に実施予定です。

おくずかけ

お盆やお彼岸に食べる精進料理です。野菜や油揚げ、豆麩などを干し椎茸の戻し汁で煮込み、温麺(うめん)を加えて、くず粉でとろみをつけた料理です。くずを使うことから名前がつけられました。最近では、くずが手に入りにくいことから、片栗粉が使用されています。

ずんだもち

枝豆をすりつぶし、砂糖などを加えてあんを作り、お餅に絡めたもの料理です。もともとは、枝豆の収穫時期である夏の季節料理として食べられていました。

