

給食だより 2月号 **足りていますか？ カルシウム** ~ 丈夫な体をつくるために ~

11月に栄養摂取量調査を行った結果、野菜のおかずと牛乳の残量が増え、カルシウムなどのミネラルが不足していることが分かりました。また、特に中学校では、寒くなってから牛乳の残量がさらに増えています。

みなさんの体の中では、成長に伴って必要になる骨量が増えます。骨の材料となるカルシウムをしっかり摂り、適度な運動をすることで、丈夫な体をつくることができます。生活習慣を見直して、丈夫な体をつくりましょう。

★カルシウムのはたらき



骨や歯の材料になる

筋肉や神経のはたらきを助ける



骨そしょう症を予防する

体の中にあるカルシウムの99%が骨や歯に蓄えられています。カルシウムの摂取量が少ないと、骨や歯からカルシウムをもらうため、将来、骨が弱くなる骨そしょう症の原因になります。



★クイズカルシウムを多く含む料理のグループは、どちらでしょうか？

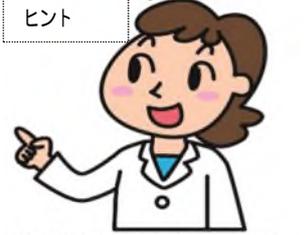
A

ピザトースト
焼きししゃも
つみれ汁
小松菜のあえもの
切干大根の煮物

B

コロッケパン
焼きざけ
ウインナー
みそ汁
さしみ

牛乳・乳製品、海そう、小魚、切干大根などに多く含まれています。



ヒント

骨の形成に必要なカルシウムは、日本人が慢性的に不足している栄養素です。そこに、食生活の変化や運動不足が加わると骨折しやすくなります。丈夫な体をつくるためには、一日三食をバランスよく食べること、適度な運動、睡眠をとり、しっかりとした骨づくりをすることが必要です。また、カルシウムの吸収をよくするためには、日光をあびることや、青魚やきのこを食べることも大切です。



*クイズの答え・・・A

◆2月は立春を迎え、暦の上ではもう春です。しかし、まだまだ寒い日が続き、かぜなどが心配な季節です。規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事、手洗いやうがい、十分な睡眠などを心掛けましょう。

旬の食材	献立紹介 『華風炒め』	実施日：2月22日
白菜・大根・ねぎ・水菜・チンゲン菜・ほうれん草・あんこう・はるか など	(材料(4人分)) サラダ油 小さじ 1/2 しょうが 少々 焼き豚 40g 日本酒 小さじ 1 にんじん 5cm 高野豆腐 15g にら 4本 たけのこ水煮 30g	(作り方) 下ごしらえをする。 しょうが：すりおろす(みじん切りも可) 焼き豚：1cm幅の短冊切り にんじん、高野豆腐：水に浸けてもどして5mmの細切り にら：3cmの長さに切る たけのこ水煮：うす短冊に切る フライパンを温め、サラダ油をなじませしょうが、焼き豚を炒める。途中で日本酒を振り入れ、炒める。 にんじんを加えて炒める。 にんにんに火が通ってきたら、高野豆腐、たけのこ水煮を加えて炒める。 Aで調味をしたら、にらを加えて炒める。 *中華だしは分量の水で溶いて使う。
行事食 2日 節分献立 20日 食育の日の献立 (長野県の料理紹介)	中華だし(顆粒) 小さじ 1.5 A 水 大さじ 1 しょうゆ 小さじ 1/3 食塩 少々 こしょう 少々	
その他 中学3年生および桑原学園9年生の希望メニュー	・・・カルシウムを多く含む食品	