

食育だより

12月

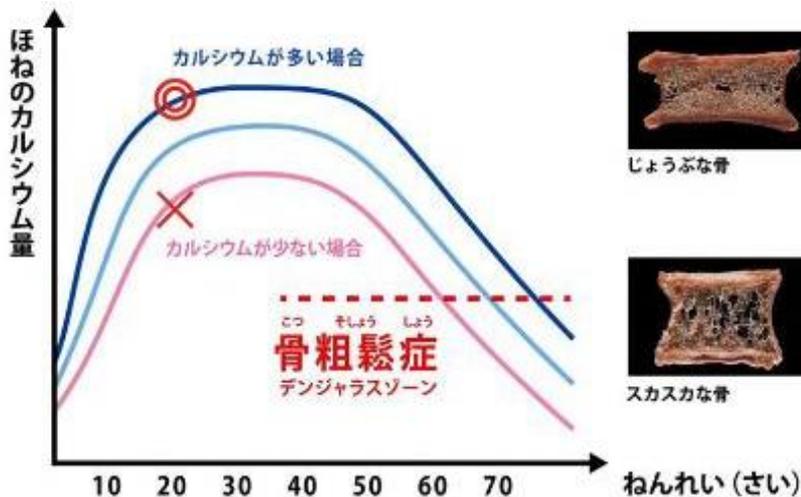
令和4年12月9日
舞鶴市教育委員会

給食に毎日牛乳が出る理由は…

現代の日本人の食事は、たんぱく質や脂質などは十分とれているのに対し、カルシウムや鉄などは不足しやすい栄養素だと言われています。また、学校給食のある日とない日を比べると、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという調査結果もあります。

カルシウムは骨や歯を構成したり、神経を伝達したりするのに必要な栄養素です。骨の強さに関わる「骨量」は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になるとその後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

給食では毎日牛乳がつかます。それは、成長期のみなさんに必要なカルシウムを摂取するためのものです。将来、骨粗鬆症などの病気を防いで健康に過ごすためにも、毎日しっかり牛乳を飲みましょう。アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、小松菜や小魚、大豆製品などを積極的に食べましょう。



牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。給食がない日にも、毎日コップ1～2杯飲みましょう。



骨を丈夫にするコツ

1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。



食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。

2 カルシウムの多い食品をとる。



ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。

3 適度に運動をする。



丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。

4 睡眠をしっかり取る。



骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。

カルシウムの吸収を促進する

カルシウムの多い食べ物



ビタミンDの多い食べ物



イワシ・サケ・サンマなどの魚類 乾燥きくらげ
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。 乾燥しいたけ

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物



牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

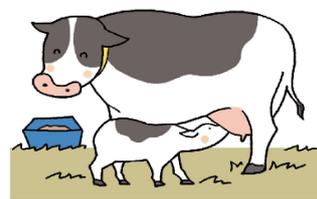


牛乳豆知識



Q. 牛乳は牛ならみんなつくれるの？

A. 牛乳の原料となる生乳は、子牛を育てるために母牛が出すものです。雌牛が妊娠して子牛を産むと、乳をしぼれるようになります。わたしたちは、母牛からもらった乳を牛乳や乳製品にして飲んだり食べたりしています。酪農家は、牛においしい乳を出してもらうために、毎日愛情を込めて世話をしています。



12月 給食レシピ

もやしとほうれん草のナムル

【材料】1人分

太もやし	40g
ほうれん草	30g
にんじん	5g
さとう	2g
塩	少々
しょうゆ	3g
ごま油	1g

【作り方】

- ① もやしはゆでる。
- ② ほうれん草はゆでて2cmに切る。
- ③ にんじんは千切りにし、ゆでる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、①②③と和える。

冬が旬のほうれん草。
ビタミンK、鉄などが豊富です。