

12月 食育だより



今年も残すところあと1か月となりました。2学期はたくさん行事がありましたが、力いっぱい取り組むことはできましたか？1年をしめくくる大切な月を元気いっぱい過ごせるよう、睡眠をしっかりとり、バランスの良い食事を心がけましょう！



のぞき見！ 食育活動！

○ 6年生 総合的な学習の時間 『戦争と食』
 研修旅行(広島方面)の事前学習の一環として、戦争中・戦後は食糧不足だったことや、戦後再開した給食の歴史について学習しました。

【北義務教版】

○ 5年生 家庭科 『食べて元気に』



戦後は食糧不足だったことや、戦後再開した給食の歴史について学習しました。毎日の食事、感謝の気持ちを大切にしたいですね。

食品に含まれる栄養素の体内での主なはたらきと、そのはたらきによる食品の3つグループ分け(赤・黄・緑)について学習しました。毎日を元気に過ごすために、どのグループの食品もバランス良くとりたいですね。



旬の野菜でカレーをアレンジ♪

冬野菜カレー

旬の野菜(★)を取り入れると、普段のカレーに変化がきます♪また、ちょっと苦手な野菜も食べやすくなるので、ぜひチャレンジしてみてください。さい！材料の「A」を使わないときは、カレールーを4皿分にしてください。

＜材料＞ 4人分 (7~9年生の給食の量)

- 豚こま肉 80g
- ★大根 約1cm分
- ★れんこん 50g
- ★ごぼう 約1/3本
- たまねぎ 中1個
- ★にんじん 中1/2本
- おろしにんにく 小さじ1/4
- カレールー 3皿分
- 塩こしょう 少々
- 炒め油 適量

＜作り方＞

- ①野菜を切る。
大根・にんじん…いちちょう切り
れんこん・ごぼう…一口サイズの乱切り
たまねぎ…繊維にそってうす切り
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③鍋におろしにんにくと油を入れ、香りが出るまで炒める。
- ④豚こま肉を加え、塩こしょうをして炒める。
- ⑤たまねぎ、大根、にんじん、れんこん、ごぼうを順に加えて炒める。
- ⑥4皿分の水とAを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦カレールーを加え、弱火で5分程度煮たら完成！

↑スキムミルクを入れることで、カルシウムup!!

丈夫な骨をつくらう！

もうすぐ冬休みですね。冬休み中は給食がなく、また寒い時期でもあることから、牛乳を飲む機会が減りやすく、カルシウム不足が心配です。そこで今月号では、成長期にとても大切なカルシウムについて紹介したいと思います。

カルシウムとは？

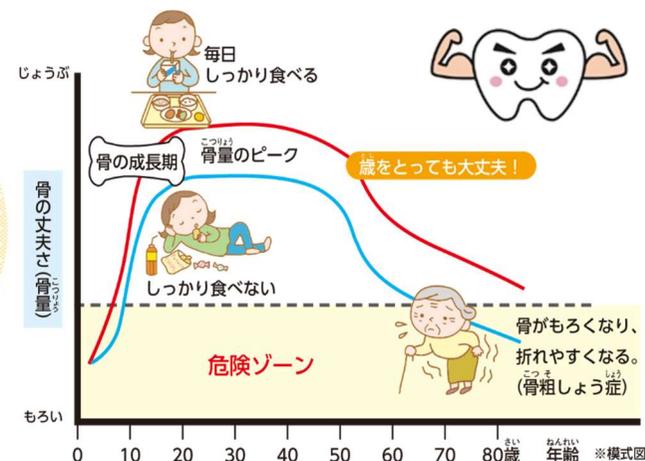
カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことができない無機質(ミネラル)の一つです。



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が、カルシウムの多い食べ物、牛乳だけではありません！

成長期にカルシウムが大切なのはなぜ？

骨量(体内のカルシウム量)は、成長期にぐっと増え、その後はだんだんと減っていくことが右のグラフからわかります。成長期にカルシウムが不足すると、強い骨を作ることができず、将来、骨粗しょう症(骨がもろくなり骨折しやすくなる病気)や生活習慣病になりやすくなってしまいます。骨を強くできる成長期の頃にこそ、毎日の食事意識してカルシウムをとるようにしましょう。



骨を丈夫にするにはカルシウムだけとれば良い？

カルシウムはもちろんですが、右図のようなビタミンD、ビタミンKの多い食べ物をとることも大切です。そのためにも、1日3回のバランスの良い食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、骨に刺激を与える適度な運動をすることや、十分な睡眠をとり、骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」をしっかり分泌させることも大切です。



カルシウムの吸収を促進する

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

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類
 納豆