

# 12月食育だより



令和6年12月発行 第18号  
王寺町立学校給食センター

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年もあと1か月となりました。何かと忙しい12月ですが、風邪や感染症にも気をつけたい時期です。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、クリスマスや年末年始を楽しく過ごしましょう。

## 冬休みの食生活~10のポイント



<b>た</b> (食)ベすぎに気をつけよう 	<b>の</b> (飲)み物は甘くないものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう 	<b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう 	<b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの人のお手伝いをしよう 
<b>み</b> んなで食卓を囲む機会をつくろう 	<b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう 	上の「10のポイント」を心掛けて、楽しい冬休みを過ごしましょう。 	

## 毎日とろうカルシウム! コツコツ貯めよう骨の貯金!



骨のカルシウム量は、成長期にたくさん増え、20代頃に最大になります。そして、その後はだんだんと減っていきます。つまり、成長期のうちに「骨の貯金」をしておくことが大切です。  
 また、骨は一度つくられたらそのままというわけではありません。毎日、古くなった骨はこわされ、新しい骨がつくられるということをくり返しています。そのため、丈夫な骨をつくるためには、毎日コツコツとカルシウムをとることが必要です。

毎日、古い骨がこわされ、新しい骨がつくられます。



寒い時期、また給食がない冬休みは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。  
 牛乳や、ほかのカルシウムを多く含む食べ物(左図)を積極的にとって、冬の間もコツコツと「骨の貯金」をしましょう!



## 冬においしい青菜で コツコツとろう!カルシウム!



青菜(緑色の濃い葉野菜)には、カルシウムがたっぷり含まれています。また、冬においしいものが多いので、これからの時期のカルシウム摂取におすすめです。

日本食品標準成分表2023年版(八訂)より

青菜のカルシウム量はどのくらい?	ほうれん草	チンゲンサイ	牛乳	春菊	小松菜	みず菜
青菜は約1/2袋、牛乳はコップ1/2杯あたりのカルシウム量	49mg	100mg	110mg	120mg	170mg	210mg

コツコツと青菜をとるポイントは?

<青菜を使った料理でコツコツカルシウム!>  
 ◎和え物...ごまやしらすと一緒に和えるとさらにカルシウムup!  
 ◎煮びたし...うす揚げや厚揚げと一緒に煮るとさらにカルシウムup!  
 ◎鍋料理・汁物...いつもの組み合わせに青菜をプラス!  
 ↑給食でも、青菜はよく登場します。カルシウムup! 彩り良く仕上がります!  
 チンゲンサイはクセが少なく、和洋中どんな料理でも合います!



### 給食レシピ とうじ 冬至うどん

とうじ 冬至うどん

<b>材料</b> <材料> 4人分(汁物碗の量) 冷凍または茹でうどん...1玉 豚こま肉...50g かまぼこ...30g かぼちゃ...80g にんじん...1/3本 たまねぎ...1/4個 青ねぎ...1本 みりん...大さじ2/3 みそ...大さじ2と1/2 おろししょうが...小さじ1/4 だし汁...500ml程度	<b>作り方</b> ①かまぼこ...いちよう切り かぼちゃ...一口サイズ にんじん...短冊切り たまねぎ...スライス 青ねぎ...小口切り ②だし汁に火の通りにくい具材から順に加えて煮る。 ③うどんを加える。 ④青ねぎ、みりん、おろししょうがを加える。 ⑤みそを溶き入れ、味を調えれば完成!
---	--

☆冬至に食べるとよいとされる、かぼちゃ(南瓜)と「ん」のつく食べ物(にんじん、うどん)を使ったみそ仕立ての料理です!  
 しょうがを入れることで、体を温める効果も期待できます!