



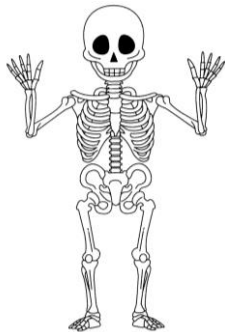
新年度が始まってから1か月がすぎました。子どもたちも新たな環境に慣れてきた頃だと思います。気候もだんだんと暑くなってきて、疲れもたまってきている時期でもあります。学校生活を元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活のリズムを整えましょう。今月は、成長期の体をつくるために大切な栄養素「カルシウム」についてお知らせします。

骨や歯をつくり精神の安定を保つ「カルシウム」

じょうぶな骨や歯を作るために欠かすことのできない「カルシウム」は、日本人に不足しがちな栄養素のひとつにあげられています。

成長期にカルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われて、歯質が悪くなったり、あごの骨の発育にも悪影響がでることがあります。また、骨の密度が減って、おとなになった時に骨がすかすかになる「骨粗しょう症」になる危険性が高まります。そうならないためにも、成長期のこの時期に十分なカルシウムを摂りましょう。

私たちの体の土台になる骨の成分は「カルシウム」です。カルシウムは精神を安定させたり、心臓の鼓動を定期的に保ったり、筋肉の収縮をスムーズにさせる働きもあります。



カルシウムが多く含まれる食品



健康な骨をつくるためには...

食生活のポイント

手軽にカルシウムが補給できる食品として牛乳や乳製品があります。給食では毎日牛乳がついていますが、休みの日も牛乳の飲用をお願いします。

バランスのとれた食事



カルシウム吸収を妨げる食品に注意!

塩分の摂り過ぎ、リンの摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げます。リンは食品添加物として加工食品や清涼飲料水などに多く含まれています。摂り過ぎに気をつけましょう。

適度な運動



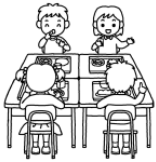
日常生活の留意点

バランスのよい食生活と適度な運動を行うことが大切です。

毎月19日は
食育の日

山形県の郷土料理の紹介

19日の給食は、
山形県の郷土料理を
実施しました。



ごはん
いも煮
はたはたのから揚げ
赤かぶらのなます
さくらんぼゼリー
牛乳



「いも煮」



「いも煮」は里芋とお肉などを使った山形県で食べられる「汁もの」のことです。

秋になると家族や友人たちが集まって河原でかまどを作り、みんなでワイワイいながら食べる「芋煮会」という野外パーティーが開かれます。バーベキューよりもずっと人気があります。「芋煮」の作り方には、その地方により様々なバリエーションがあります。しょうゆ味だったり、味噌味だったり、中に入れる材料の種類もさまざまに違うようです。

給食で紹介する「山形風芋煮」は山形県の村山地方で作られている「しょうゆ味の牛肉を使った芋煮」です。「しょうゆ」「砂糖」「お酒」で味付けします。中に入っている材料は「里芋」「牛肉」「ねぎ」「こんにゃく」「にんじん」「だいこん」が入っています。



えんどうまめのさやむき体験

旬の食材

うすいえんどう

5月15日 給食



5月18日 給食



小学部・中学部・高等部の児童・生徒がえんどう豆のさやむきを手伝ってくれました。子どもたちはひとつひとついいいに豆をさやから楽しそうにはずしていました。自分でさやむきをした豆が給食にでてくるといつも以上によく食べていました。給食で「豆ごはん」「えんどうのたまごとし」「えんどうのかきあげ」として給食に登場します。この時期の旬の食材「さやえんどう」をご家庭でも、ぜひ、お子さまと一緒にされてはいかがでしょうか。

