

食育だより

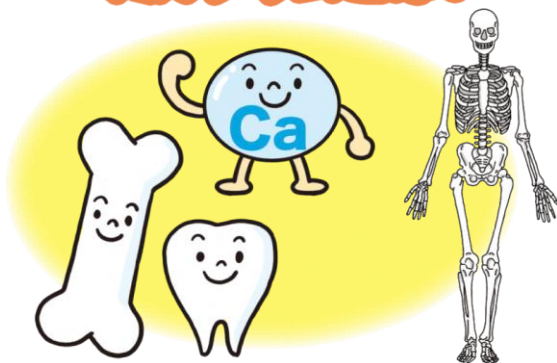
12月

令和5年12月 日
舞鶴市教育委員会

カルシウムをとって「貯骨」をしよう！

寒い季節になりましたが、みなさん牛乳をしっかりと飲んでいますか？給食に毎日牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。特に成長が著しい中学生の皆さんにはとても重要な栄養素です。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。アレルギー等で牛乳が飲めない人は、小魚や海藻、大豆製品などを積極的に食べて「貯骨」しましょう。

カルシウムとは？



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえでも大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきが人体にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。

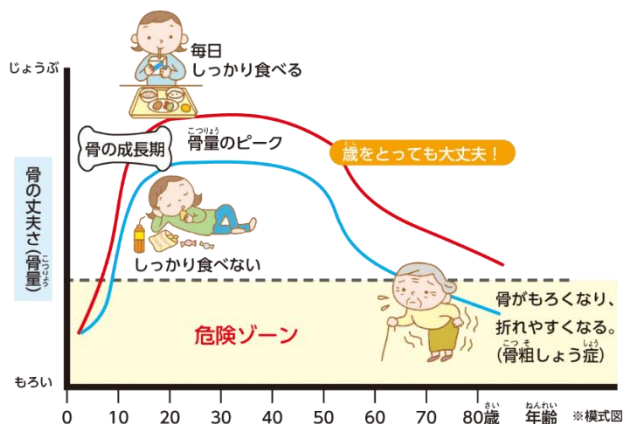
多く含む食品



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海そうなど、家庭科で学習する2群(無機質・ミネラル)のグループが中心ですが、それだけに限りません。生揚げや豆腐、いりごま、小松菜などは、煮干しやチーズでは少し気になる食塩のことを気にせず、普段の食事で無理なくとれるのでオススメです。

成長期になぜとる必要があるの？

骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



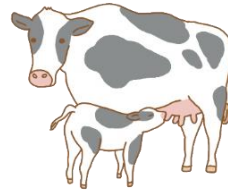
骨を丈夫にするために



カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜ふかしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。

実は牛乳って…

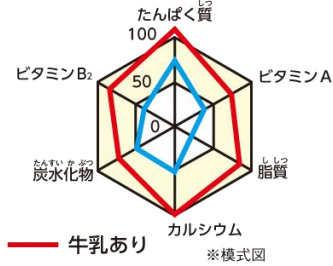
本当は子牛にあげるための お乳をもらっている



牛乳は、人間と同じように赤ちゃんのいる時期の母親の牛からしかとることができません。人間は子牛が飲むためのミルクをいただいているのです。命のめぐみに感謝していただきたいですね。

食事に牛乳を加えると 栄養バランスが整いやすい

ある日の朝ごはん



コップ1杯の牛乳
を加えるだけで



牛乳はカルシウムのほかに、たんぱく質、脂質、炭水化物(乳糖)、ビタミンB群などを含み、食事に加えたり、おやつにとったりすることで1日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。

冬の牛乳はおいしい



生き物である乳牛から搾られる「生乳」は季節やえさ、牛の体調などによりその成分や味わいに違いがあります。一般的に冬は乳脂肪分が高く、濃厚な味になります。反対に夏は牛が水分を多くとるために乳脂肪分が低く、さっぱりとした薄い味に感じられることもあるようです。

12月 給食レシピ

じゃがいものチーズ焼き

【材料】1人分

じゃがいも	60g
とろけるチーズ	10g
パセリ	少々
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは1cm幅のいちよう切りにする
- ② ①をゆでるか電子レンジで少しやわらかくしておく。
- ③ オープンまたはオーブントースターのプレートに②を広げる。アルミカップに一人分ずつ入れてもOK。
- ④ 塩、こしょう、チーズをのせてこんがりとし焦げ目をつけて焼き、切り分ける。

さつまいもやかぼちゃでも
アレンジできます。

ぽかぽか汁

【材料】1人分

豚肉	5g	淡口しょうゆ	0.6g
大根	30g	塩	0.4g
にんじん	5g	みりん	1g
土しょうが	1g	酒	1g
		片栗粉	1g
		かつおぶし	0.6g
		(またはだしの素)	

【作り方】

- ① かつおぶしでだしをとる。
- ② 大根、にんじんは薄めのいちよう切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。土しょうがはすりおろす。
- ③ ①に②の材料を加えて煮る。調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

しょうがの風味ととろみのある
お汁でほっこり温まります。