

食育だより 第3号

学校教育目標 「自学、自立」

食育スローガン「今日食べた物が、未来の私を作る」

おぼえて ほしいこと！

「朝ごはん」は、
すべての能率を
上げる！

どうして給食に 牛乳が。。。？(カルシウムの話)

「お茶で、ええやんか〜！」との、意見が多数ですが。。

人の体は、血液中のカルシウム濃度を一定に保つようになっていて、血液中のカルシウム濃度が下がると骨を破壊して、血液中のカルシウムを補います。

骨の再生には約90日間かかるといわれていますので、長期間の摂取不足が続くと、骨折しやすい体になります。成長期は、大人になるための骨の元をつくる時期であり、運動量の多い人にとっては、カルシウムは、特に大切な栄養素です。(運動部の人、試合前に骨折しないように注意しましょう！)

また、カルシウムは脳の活動や心臓の筋肉の活動にも深くかかわっています。

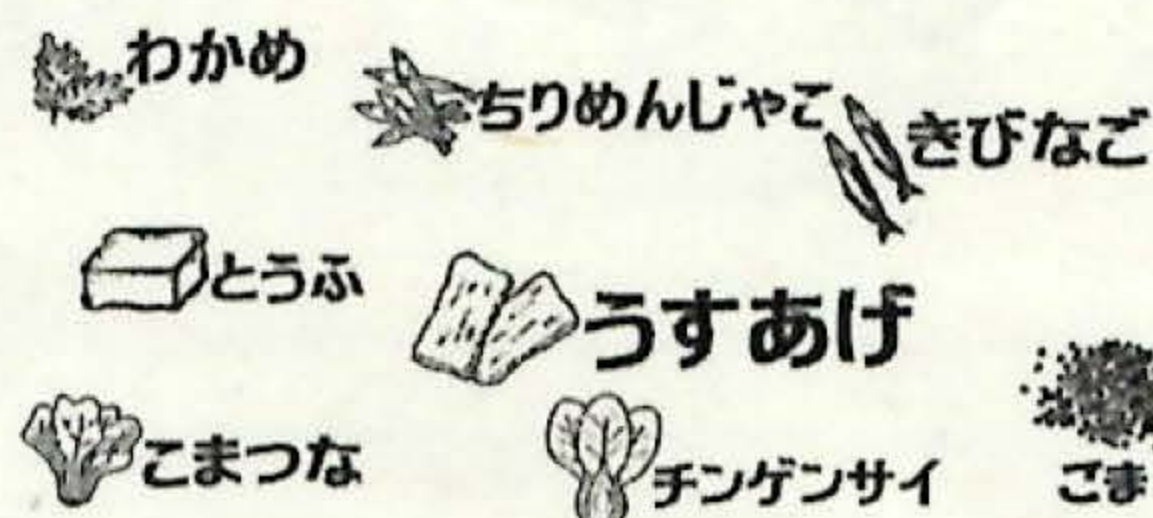
現代の日本人は、海藻・小魚・豆腐などの日本古来の、カルシウム源をあまり食べなくなりました。それに代わる、カルシウム源として牛乳や乳製品を摂ることで、栄養のバランスが取れるようにしています。

また、牛乳や乳製品は良質のたんぱく質を多く含むため、艶やかな肌・爪・髪元となります。

(牛乳アレルギーや乳糖不耐症の人は、日本古来の食事を積極的に取ることを、心がけましょう！)

カルシウムが豊富な食品(牛乳以外)

海産物…わかめ、ちりめんじゃこ、わかさぎ、干しエビ等
野菜…小松菜、切り干し大根、チンゲン菜等
大豆製品…豆腐、薄揚げ、納豆、豆乳
ごま



最初が、肝心



学校のホームページ「食育」⇒「日めくり」に、お弁当レシピを載せています。

お弁当道場

じゃこ

保存袋に入れておくと、冷凍保存することができます。お浸しに、少し足すだけでも、カルシウム不足を防ぐことができます。

かいそう(海藻)

わかめなどの海藻も、ピーマンや「いんげん」を加え、さとう・醤油で炒め物に使うと、たくさんの量が食べることができます。

切り干しだいこん

一度多い目に薄味で煮物を作っておきます。冷凍保存することができます。そのままでも美味しいですが、ケチャップなどのパスタのような味をつけると、変化をつけることができます。

おくら

初夏〜が、旬の野菜です。茹でて、ごまや削りカツオと醤油を混ぜることで、粘りが無く、お弁当でも、美味しく食べることができます。

キャベツはお弁当の強い味方！

キャベツ自体は味が薄いですが、千切り⇒電子レンジで軽く加熱⇒様々な食材と混ぜ合わせると、おかずのバリエーションが増えます。



キャベツ