

6月食育だより



渋谷区立広尾中学校
2020年6月8日(月)第2号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

本日から給食が始まります。給食室では調理員さんが、「やっと給食が作れる！」と喜んでいますが、長い自粛期間を経て早く給食を作りたくてたまらないようです。新型コロナウイルスの不安はまだ消えませんが、感染予防にはウイルスを体の中に入れないことはもちろん、体の抵抗力を高めることも重要です。これから気温が高くなり、食欲が低下しがちな時期ですが、しっかり食べて免疫力を高めていきましょう。

6月の給食目標

「衛生的に準備をしよう。」

6月の食に関する指導目標

「成長期の栄養について考えよう。」

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心身の健康にもつながります。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活や、よく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる

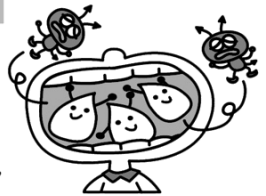


満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

満腹感



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



給食レシピ紹介 ～杏仁豆腐(フルーツポンチタイプ)～

※6月20日に提供する杏仁豆腐は、配膳しやすくするため、配合と入れる果物を調節してゼリーカップに入れて作ります。

今回もカルシウムが多い食材を使った給食のメニューをご紹介します。

(4人分)

- 粉寒天：2.4g
- 水：140g
- 上白糖：16g
- 牛乳：28g
- 無糖練乳：10g
- アーモンドエッセンス：少々
- 果物缶：お好みで(給食はみかん、黄桃、パイナップル使用)
- 上白糖：24g
- 水：140g

- ① 水に粉寒天と上白糖を入れて火にかけ、完全に煮溶かす。
- ② 牛乳、練乳、アーモンドエッセンスを合わせて湯煎で温める。
- ③ ①②を合わせてよく混ぜ、バットに流し、粗熱をとる。
- ④ 上白糖と水を合わせて加熱し、冷やしてシロップを作る。(果物缶のシロップを使ってもよいですね)
- ⑤ 固まったら四角く切り分け、果物缶とシロップと一緒に和えて、冷蔵庫で冷やす。

成長期に必要な食事を考えよう～骨づくり編～

コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さは「骨量」と「骨室」によって決まります。この内骨量は10代に急激に増加し、20～30代に最大になると、その後はだんだん減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代の内にどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント



- ① 栄養バランスのとれた食事をとる。
骨はカルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスをとりやすくなります。
- ② カルシウムをしっかりとる。
カルシウムは体内に吸収されにくいですが、牛乳・乳製品は他の食品と比べてカルシウムの吸収率が高い特長があります。また、ビタミンDと一緒にとるとカルシウムの吸収が良くなり、ビタミンKと一緒にとると骨を作るのを助けます。
- ③ 適度に運動をする。
強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることが必要です。運動する習慣がない人はウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。

1日に必要なカルシウム量

年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より)

<h4>カルシウムの多い食品</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>牛乳 コップ1杯(200g) 220mg</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>ヨーグルト 1個(100g) 120mg</p> <p>ヨーグルト</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>しらす干し 大さじ2(10g) 52mg</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>納豆 1パック(50g) 45mg</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>小松菜 1/4束(70g) 120mg</p> </div> </div>	
<h4>ビタミンDの多い食品</h4> <p>イワシ・サケなどの魚類 ★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。</p> <p>乾燥きくらげ、乾燥しいたけ</p>	
<h4>ビタミンKの多い食品</h4> <p>納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜</p>	

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より)

人生の中には成長期が2回あります。1回目は生まれてから約1年間、2回目が個人差はありますが、男子が約13歳、女子は約11歳頃です。この時期は、体の発達が急速で、それに必要なエネルギーに加え、呼吸をしたり体温を保ったり、心臓を動かしたりといった生命活動に最低限必要なエネルギー量も最大になります。給食では、普通の食生活で不足しがちなカルシウムは、1日に必要な量の約半分を目標に献立を立てています。給食以外でも、「1日に1回はカルシウムの多い食品の〇〇を食べよう」と目標を立てると良いと思います。必要な量をとることも大切ですが、まずは日常的に摂取する習慣を付けてみましょう。