

11月食育たより

令和元年 11 月
大山崎小学校



コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さを決める1つ骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「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

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つくり替えられています。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがとりやすくなります。

②カルシウムをしっかり取る

牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKと一緒に取るのも効果的です。サプリメントではなく、食事からとるようにしましょう。

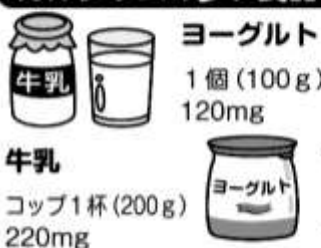


1日に必要なカルシウム量

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)

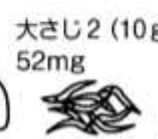
カルシウムの多い食品



牛乳
コップ1杯(200g)
220mg

ヨーグルト
1個(100g)
120mg

しらす干し



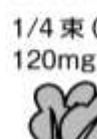
大さじ2(10g)
52mg

納豆



1パック(50g)
45mg

小松菜



1/4束(70g)
120mg

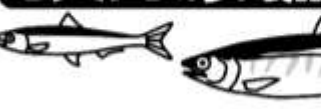
木綿豆腐

1/2丁(150g)
140mg

ひじき

大さじ1(5g)
50mg

ビタミンDの多い食品



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。

乾燥きくらげ、乾燥しいたけ



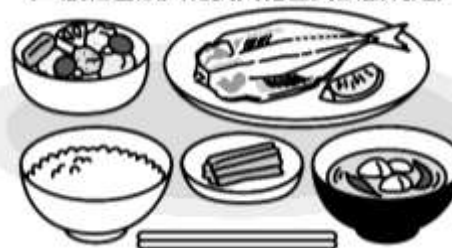
ビタミンKの多い食品



納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜

11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



10月25日(金)給食試食会 参加ありがとうございました

来年度入学される保護者の方や9回目の方などと和やかな雰囲気の中、給食の様子を知っていただく、よい機会となりました。



◆きびなごのなんばんづけ

材料(5人分)	
きびなご……125g	さとう……小S1
小麦粉……適量	しょうゆ…小S2
でんぷん……適量	みりん……小S1
揚げ油……適量	酢…………小S1
	水…………小S1



作り方

- ①調味料を煮立ててタレをつくっておく。
- ②小麦粉・でんぷんを混ぜ、きびなごにまぶす。
- ③②を油で揚げ、タレをまぶす。

骨ごと食べられるきびなご でカルシウム補給を！



産地情報

資料提供：(財)京都府学校給食会他
材料の入荷状況により変更になることがあります。ご了承下さい。

米	京都	魚類	京都	もやし	岐阜	切干大根	宮崎	果物類	山形他
麦	福井	さば	京都	キャベツ	滋賀他	ねぎ	京都・滋賀	白桃タイス	沖縄
牛乳	京都	ツバス	京都	パセリ	長野他	筍水煮	京都	パイン缶	熊本和歌山
肉類		さんま	台湾	セロリー	長野	ぜんまい	高知徳島	みかん	その他
牛肉	北海道他	きびなご	鹿児島	ピーマン	高知他	ブロッコリー	北海道他	手巻きのり	有明他
豚肉	愛知他	くら	北西太平洋	ニラ	高知	にんにく	青森		北海道
鶏肉	京都	野菜類		小松菜	京都他	土生姜	高知徳島		
鶏卵	国産	じゃが芋	北海道	ほうれん草	京都他	白菜	滋賀		
		玉ねぎ	北海道	だいこん	石川他				
		にんじん	北海道						