

きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 島崎聡子
令和元年 10月 31日

体力や筋力という言葉はよく聞かれますが、「骨力」を意識したことはあるでしょうか。骨の強さは、骨量と骨質によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20~30代で最大になると、その後はだんだん減少していきます。将来にわたって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。食事は、朝昼夕1日3回必ずとるようにしましょう。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

カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、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。※牛乳・乳製品の食物アレルギーの方はご注意ください。

コツコツ貯めよう！ 骨貯金

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		ビタミンDの多い食品		ビタミンKの多い食品	
ヨーグルト 1個(100g) 120mg 牛乳 コップ1杯(200g) 220mg	しらす干し 大きじ2(10g) 52mg プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg	納豆 1パック(50g) 45mg ひじき 大きじ1(5g) 50mg	小松菜 1/4束(70g) 120mg	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 納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜

(文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より)

③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。運動する習慣のない人は、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。



<今月の給食目標> 感謝の気持ちで食事をしよう

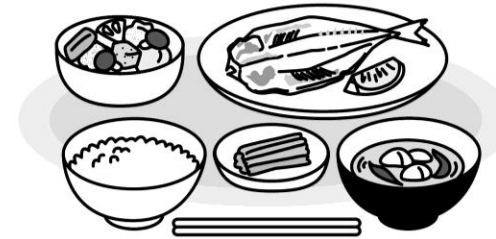
感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。



11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食;日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

~作ってみませんか~

(4人分) g (目安・切り方)
ごま油 小さじ1
干ひじき 大きじ3
三温糖 小さじ2弱(5g)
醤油 小さじ1(5g)
干さくらえび 大きじ1弱
ごま 適宜
糸削り節 適宜
塩 少々

<鉄骨ふりかけ>

- ①ごまとさくらえび、糸削り節は、それぞれから炒りしておく。
- ②ひじきは水で戻し、ごま油で炒め、三温糖と醤油を加えて、煮含める。
- ③②に①を加えて全体を混ぜ合わせ、塩で味を調える。
※11月8日「いい歯の日」にちなんで、給食に出す予定です。

食育日記~1年生「おはしめいじんになろう」~



スポンジやひよこ豆を使って、箸使いの練習をしました。

学級担任と栄養教諭で行いました。「まぜたりくるんだり、おはしはいろいろなことができるといっておもいました。」「おとなになったとき、じょうずにもてるようにがんばります。」箸の持ち方は、「おはしめいじんかあど」を使って練習しました。学校公開で参観して下さった保護者の皆様にも体験していただきました。