

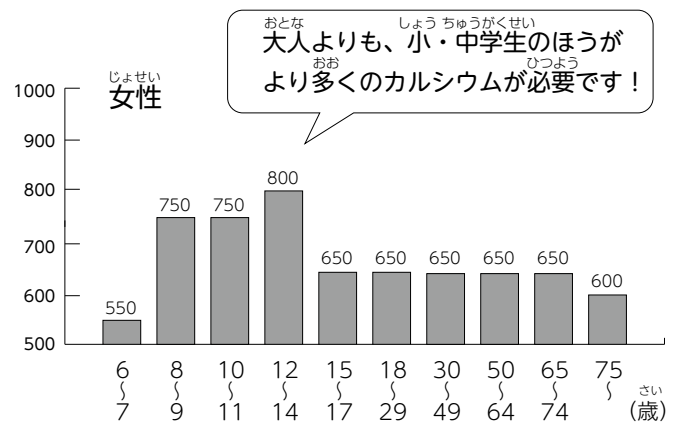
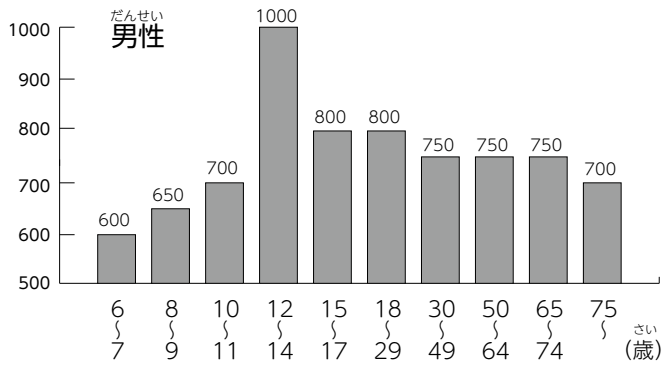
# 食育だより 2号



令和4年9月  
多賀城市学校給食センター  
発行  
TEL 022-362-7874

カルシウムは骨や歯を作る成分であり、生きていくうえで欠かすことのできない無機質（ミネラル）のひとつです。日本人は、カルシウムの摂取が不足している傾向にあり、成長期にカルシウムが不足すると、将来、骨や歯がもろくなる骨粗しょう症や高血圧症などの生活習慣病のリスクが高くなります。そのため、毎日の食事で、カルシウムが多く取れる牛乳や大豆製品などの食材を意識して食べましょう！

【カルシウムの食事摂取基準（mg/日）推奨量】



### カルシウムの多い食べ物

牛乳 200mlで220mg	ヨーグルト 70gで84mg	チーズ 20gで126mg	木綿豆腐 150gで140mg
納豆 40gで36mg	小松菜 80gで136mg	切干大根 10gで50mg	ししやも 40gで152mg

### カルシウムの吸収を促進する

#### ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類  
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

乾燥きくらげ  
乾燥しいたけ

#### 骨へのカルシウムの取り込みを助ける

#### ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類  
納豆

## 骨を丈夫にするコツ

<h3>1 1日3食 食べよう</h3> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<h3>2 カルシウムの多い食品をとろう</h3> <p>ビタミンDやビタミンKを一緒にとると効果的です。</p>	<h3>3 運動をしよう</h3> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<h3>4 睡眠をしっかりとうろう</h3> <p>骨の成長にもかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
--	---	--	---

# 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」な時期に収穫される野菜や果物は、のびのびと生育できる気候のなかで育っているので、甘みや旨味、香りなどの食味が他の時期のものより優れ、栄養価も高いです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などにより、1年中お店に並ぶことが多くなっていますが、旬の野菜、旬の魚などを知ったうえで食材を選ぶことはきつと美味しく、楽しく、そして身体にとっても良い食事に繋がるので、秋が旬の食べ物とその選び方についてご紹介しますので実践してみてください。

## あき 秋

**しいたけ**  
かさが八割咲きで表面に傷がなく丸みがあり巻き込みの強いもの。

**しめじ**  
ふっくらとしていて密集しているもの。かさが開きすぎているものは避けましょう。

**さつまいも**  
皮の色があざやかでつやがあり、なめらかなもの。

**くり**  
皮につやとハリがあり、重みがあるもの。

**さといも**  
中身を切って、赤い斑点や網目、変色がなくて、白くつやのあるもの。

**ぶどう**  
皮につく白い粉はブルームという表面を保護する物質。きれいに粉がついているものを選びましょう。

**かき**  
へたの形がきれいで果実にはりついているもの。果皮がつやつやして色が均一で赤みがあり大きくて重みがあるもの。

**さんま**  
くちばしが黄色。黒目の周りが澄んでいるもの。全体に光沢のあるもの。



## 給食に使用する食材が高くなっています。

日本では、野菜やお菓子などあらゆるモノの値段が高くなっています。最近では、パンや麺などの材料である小麦は、「みそ」などの調味料、カレールウなど普段何気なく食べている様々な食品に使われており、私たちの生活に欠かせない存在ですが、一番値上がりしている食材です。

今年に入ってから給食に使用する食材がどんどん値上がりしており、給食費だけでは賄えなくなっていました。しかし、国から特別な補助金がいただけることになり、給食費を値上げせず、今までどおり栄養価を維持して、おいしい給食が提供できます。皆さんは給食を残さずにしっかり食べて、健康な体を作ってください。

## 給食レシピ紹介

### ～マセドアンサラダ～

【材料】	分量 (4人分)
さつまいも	80g
ハム	40g
玉ねぎ	24g
きゅうり	32g
とうもろこし	20g
にんじん	20g
マヨネーズ	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① さつまいも・玉ねぎ・きゅうり・にんじんは角切に、ハムは1センチ角に切る。
- ② 玉ねぎ、とうもろこし、にんじんをゆでる。ゆであがったら冷水で冷やす。
- ③ さつまいもをゆでて、湯を切ってさます。
- ④ 材料をすべて和える。

秋が旬のさつまいもを使ったサラダです。さつまいもの甘みとマヨネーズのコクでお子さんでも食べやすいサラダです。ぜひおうちで作ってみてください。



多賀城市のホームページに学校給食のレシピを掲載しています。ぜひ参考にしてください。