

しょくいく 食育だより ぱくぱく

尾張旭市立旭小学校
令和2年 第2号



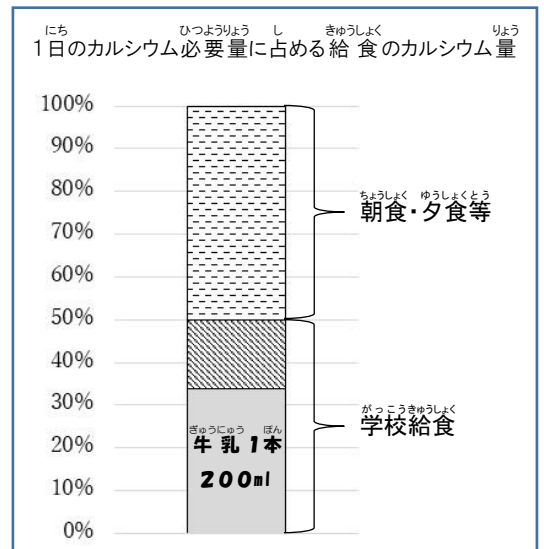
給食が再開されて約1ヶ月。今までとはちがった給食時間の過ごし方にも少し慣れてきたころかとおもいます。毎日の給食をしっかりと食べることはできていますか？

給食の牛乳の残りが多く、配膳室には毎日たくさんの牛乳が返ってきます。1日に何本くらい返ってくると思いますか？実は、多いときには、約70本の牛乳を捨てています。「もったいない」「毎日の処分作業が大変」ということもあります。でも、飲んでほしい一番の理由は、「栄養をきちんととり、じょうぶで健康な体をつくる」ためには必要だからです。わたしたちの体をつくるもとになる牛乳の栄養を捨ててしまうのはやっぱり「もったいない」ですね。体調の悪いときなどは別として、毎日の給食で牛乳をしっかりと飲みましょう。

じょうぶな体づくりに欠かせない「カルシウム」

牛乳にカルシウムが多いことはよく知られています。牛乳1本（200ml）には小学生の1日に必要な量の約3分の1のカルシウムが含まれています。

カルシウムは、じょうぶな骨や歯をつくるためや、筋肉や細胞、神経のはたらきをサポートする（イライラをおさえるなど）ために欠かすことができません。しかし、わたしたち日本人には不足しがちな栄養素です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳や乳製品、小魚や青菜などがあります。中でも牛乳はカルシウムの吸収率が高い食品ですが、牛乳が苦手な人は、カルシウムの多い他の食べ物をしっかりと食べましょう。



カルシウムだけじゃない 牛乳パワー

牛乳はカルシウム以外にも、たんぱく質、鉄分などの栄養素を豊富に含んでいます。牛の赤ちゃんが成長するために必要な栄養がぎゅーっとつまっています。

まいにち 毎日こつこつ 骨貯金

一生の中で骨が一番強くなるのが20歳のころで、それ以降はだんだんと弱っていきます。それまでの成長期にしっかりとカルシウムをとり、たくわえておくことで、その後の人生において骨折などのケガを防ぐことができます。



1頭の牛から1日にとれる牛乳は、
およそ20~30ℓ（給食の牛乳100~150本分）。
貴重な牛乳を大切に飲もう！



めんえきりょく たか 免疫力を高めよう！

免疫力とは、ばい菌やウイルスから体を守る力のことです。免疫力は食事の偏り、睡眠不足など生活習慣の乱れやストレスによって低下します。免疫力を低下させないために生活習慣や食生活を見直し、病気に負けない体をつくりましょう。

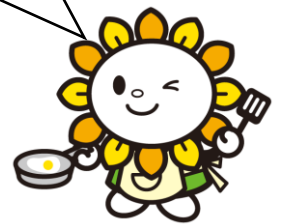
免疫には、腸が重要なはたらきをしています。腸内環境を改善し、そのはたらきを活発にすることが、免疫力アップにつながります。腸のはたらきを活発にするためのポイントでまず大切なのは、規則正しく食事をとることです。しっかりと1日に3食食べることが大切です。そして、免疫力を上げる食品や栄養素を積極的にとりましょう。食品例をいくつか紹介します。

1. **根菜類・きのこ類**：腸の働きを良くする食物せんいが含まれています。
2. **発酵食品**：なっとう、ヨーグルト、みそ、キムチ、チーズなどの発酵食品は、腸内の悪玉菌を減らし、腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。
3. **たんぱく質**：免疫細胞を活性化させます。朝・昼・晩と1皿ずつ、料理に取り入れましょう。
たんぱく質の多い食品→肉、魚、卵、大豆、豆腐などの大豆製品
4. **ビタミンA**：細菌やウイルスが侵入しやすい目・鼻・のどなどの粘膜をじょうぶにします。
ビタミンAの多い食品→豚、鶏レバー、乳製品、卵、にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう・小松菜などの緑黄色野菜

おうちで作ってみよう！

尾張旭市学校給食センターでは、レシピサイト「クックパッド」で学校給食のレシピを紹介しています。ご家庭から募集した「応募献立」や「おすすめの献立」を毎月アップしています。ぜひ、ご覧ください。今後も少しずつレシピを増やしていく予定ですので、「このレシピが知りたい！」「これを作ってみたい！」などありましたら、お寄せください。お待ちしております。

クックパッド 尾張旭市
で検索してみてくださいね！



* ご意見・ご感想・ご質問等ありましたら、ぜひお寄せください *

お子さまの学年 年 組
お名前 ()

〈↑差し支えなければご記入ください。〉