



伊万里市学校給食センター
中学校

☆ きゅうしょくだより ☆

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備をす
ることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食
方を学び、よりよい食習慣を形成し
ようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人の方に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手をおもいやり、楽しい
食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いか
わりがあることを理解し、尊重できる。

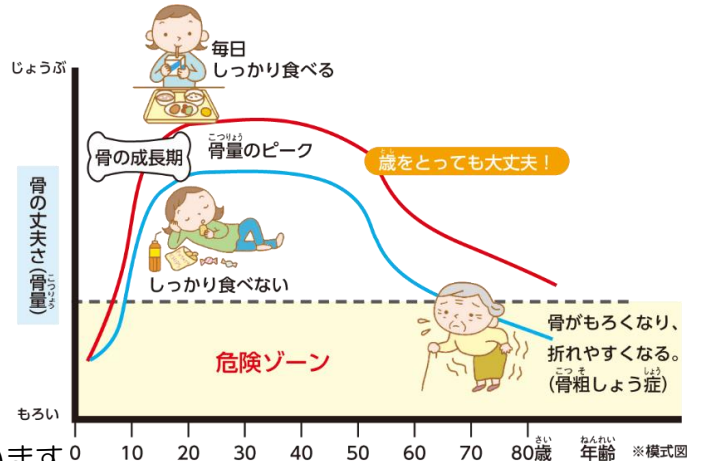
参考：食育フォーラム

カルシウムをとって「貯骨」をしよう



カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラル（無機質）で、そのうち約99%は骨や歯などに存在しています。残りの約1%のカルシウムはカルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあります。骨や歯をつくるほか、神経や筋肉のはたらきを正常にしたり、出血の際に血液の凝固を促したりするはたらきもあります。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。

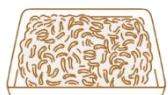
骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減ってしまいます。ですので、人生の中で10代の今が一番カルシウムをとっておきたい時期なのです。最近では、将来の健康づくりのために若いこの時期にカルシウムを意識してとることを「貯骨(ちょこつ)」や「カルシウム貯金」といったキャッチフレーズで表すようになってきました。



牛乳はカルシウムの宝庫?

給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。とくに成長が著しい中学生のみなさんには、とても重要な栄養素です。

12~14歳の方が1日に必要なカルシウムの摂取量は男子1000mg、女子800mgです。給食に出る牛乳200mLにはカルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4が摂取できます。このほか、カルシウムはどんな食品にどれくらい含まれているのでしょうか? 他の食品で同じ量の220mgのカルシウムをとるとすると下のようになります。



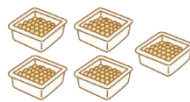
しらす干し 105g
約1.5カップ



ほうれん草 (生) 410g
2把くらい



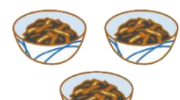
もめん豆腐 (木綿豆腐) 183g
約1/2丁



納豆 244g
5パック (1パック約45g) ほど



わかさぎ 50g
6匹ほど



乾燥ひじき (16g)
ひじきの煮物 約3杯分

伊万里の郷土料理から、今日は「きんぴらごぼう」を紹介します!

【きんぴらごぼう】(4人分)

- ・ごぼう 130g
- ・にんじん 10g
- ・油 小さじ 1/2
- ・濃口しょうゆ 大さじ 1/2
- ・酒 大さじ 1/2
- ・砂糖 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1/2

【作り方】

- ① ごぼうの皮を包丁の背でこそいで、流水で洗い流し、4~5cm長さのせん切りにします。
- ② 人参は、ごぼうより少し短めのせん切りにします。
- ③ フライパンに油をあたため、①と②を炒めて、色が変わってきたら、しょうゆと酒を加え、からんだところで、砂糖・みりんを入れ、味を整えます。

※春はふき、夏はいもづる、秋はれんこんなどで作ります。
引用：伊万里市食生活改善推進協議会「いまりの郷土料理」
※給食では、肉やこんにゃくを入れたりしています。