

# 給食だより

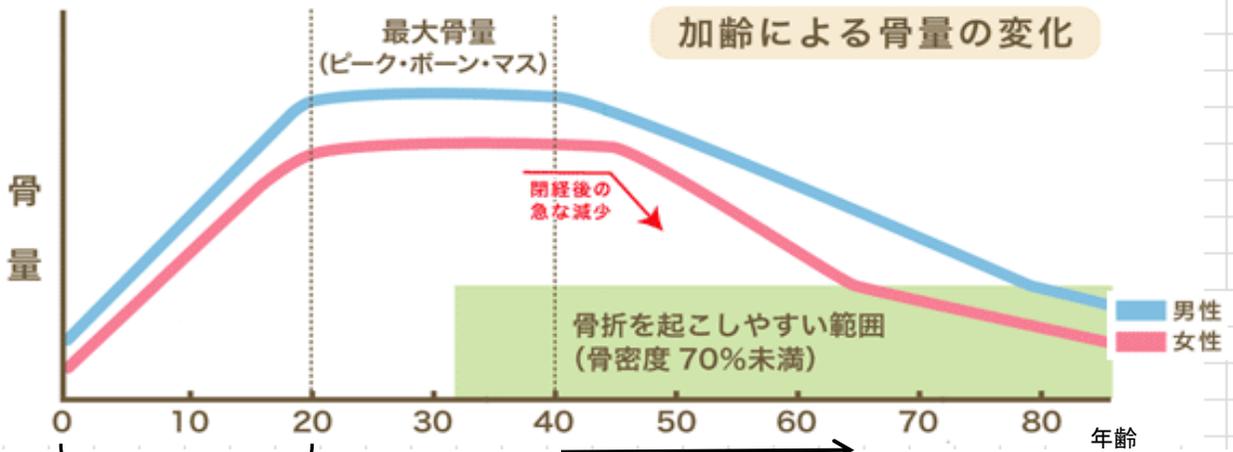


## 2月



### 今からコツコツ...「カルシウム貯金をしよう！」

中学生の皆さんは、人生の中で一番多くカルシウムをとらなくてはならない世代です。骨は、古くなった骨を壊し、同じ部分に新しい骨を作るという新陳代謝を常に行い、日々生まれ変わっています。20歳までは作る力の方が強く、逆に40歳を過ぎると壊す力の方が大きくなり骨が弱くなってしまいます。大人になっても丈夫な骨を保つためには、20歳までにしっかりカルシウムをとって丈夫な骨を作っておくことが大切です。このことをカルシウム貯金と言います。



骨量アップのチャンス！！

この間にカルシウム貯金をしよう！

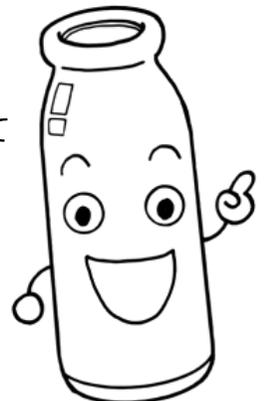
ここからあわててカルシウムをとっても骨量を増やすのは難しくなります

### 給食の牛乳を残さず飲もう！

皆さんは給食の牛乳を残さず飲んでいませんか？冬になると冷たい牛乳は飲みにくいので、残乳が増えてしまい残念です。

給食に牛乳が毎日つくのは、成長期に必要な栄養が豊富に含まれているためです。特にカルシウムを多く含んでいます。

給食では、1日平均約450mgのカルシウムをとれるように献立を立てていますが、その約50%が牛乳のカルシウムです。牛乳を残してしまうと必要なカルシウムをとることができません。丈夫な骨を作るために牛乳を残さず飲んで下さいね。



# もっとカルシウムをとるために…

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素の1つであり、意識してとらないと必要量をとる事が難しくなります。

1日に必要なカルシウムをとるために、カルシウムを多く含む食品を知り、積極的に食事に取り入れましょう。

「みそ汁は煮干しでだしをとり、煮干しごと食べる」「ジュースをホットミルクやミルクティーに変える」「ほうれん草を小松菜に変える」「おひたしをごま和えに変える」「ハンバーグに豆腐を混ぜたり、チーズをのせる」など、ちょっとした工夫でカルシウム摂取量を増やすことができます。

## 《カルシウムを多く含む食品》



小松菜



チンゲン菜



納豆



ひじき



ごま



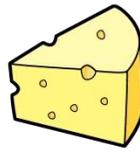
しらす干し



ししゃも



豆腐



チーズ



のり



ヨーグルト

## 《給食レシピ紹介》

### スイートポテト春巻き

3年生の「卒業までにもう一度食べたいリクエスト献立」で1位になったメニューです。つぶしたさつまいもを春巻きの皮で包んで揚げた、デザート感覚の料理です。角切りにしたチーズを加えるとカルシウム摂取量を増やすことができます。(2月の給食ではチーズを入れて作ります) 家でも作ってみて下さいね!

#### 《材料》10本分

さつまいも	600g
生クリーム	大さじ3
砂糖	50g
バター	10g
春巻きの皮	10枚
小麦粉	適宜

#### 《作り方》

- ①さつまいもは皮をむいていちょう切りにし、ゆでる。
- ②やわらかくなったら、湯を切り再び強火にかけて水分を飛ばす。
- ③熱いうちに、砂糖、バター、生クリームを加えてつぶす。
- ④春巻きの皮で③を包み、水でといた小麦粉をのりにして止める。
- ⑤中温の油できつね色になるまで揚げる。

