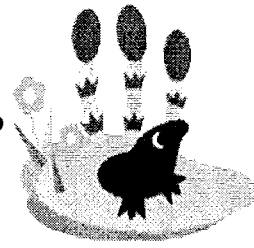


# 5月の給食だより



新学期をむかえて、1ヶ月がたちました。新しい環境にもそろそろ慣れてきた頃です。緊張がとけ、疲れが出てくる時なので、テレビやゲームなどで夜更かしをしないで、はやめに休息をとりましょう。

## 5月5日は「こどもの日」です。

昔から5月5日は「端午の節句」として祝ってきました。子どもが元気に育ってきたお礼や、これからすこやかに成長してほしいと願いをこめて、お祝いの宴を開きました。その時のごちそうが、若葉を使った「ちまき」や、「かしわもち」です。また旬の「たけのこ」や「かつお」を使った料理が多く出されます。「たけのこ」には、竹のように、すくすくと成長するようにとの願いが、「かつお」には、困難に打ち勝つという意味がこめられています。大切な食の文化をしっかり受けついでいきましょう。

## カルシウムと丈夫な骨

育ちざかりの中学生にとって、カルシウムは丈夫な骨を作るためには欠かせない栄養素です。また、日光浴は骨を丈夫にする働きがあります。外で太陽に当たり、しっかりと運動をしましょう。

### ☆カルシウムの働き☆

- 歯をつくり、骨を丈夫に大きくします。○血液をアルカリ性に保ちます。
- 神経の興奮をしずめます。

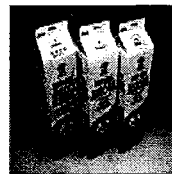
### ☆骨折とカルシウム☆

子どもの骨折事故が増えています。原因は運動不足と過保護にあるとされていますが、食生活にもその一因があるといわれています。骨は絶えず新陳代謝し、1年にその98%が入れ替わります。からだの中の全カルシウムの90%、リンの90%、マグネシウムの71%は骨の中に存在しており、これらのミネラルは、たえず入れ替わっています。そのため、毎日これらのミネラルが十分補給されないと骨はもろくなり、骨折の原因になります。

## ☆カルシウムとリン☆

骨を作る大切な栄養素として、カルシウムのほかにリンがあります。市販の加工食品の中には、リンが多く含まれているものもあります。たとえば、ジュースには変色防止・沈んでん防止に、アイスクリームには硬・軟調整用などにリンが使われています。リンを多く取り過ぎると、カルシウムとリンのバランスがくずれ、骨が弱くなってしまいます。加工食品を子どもに与えるときには、この点に注意してください。

### カルシウムを多く含む食品



牛乳



チーズ



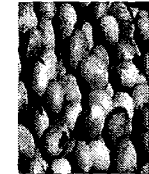
ヨーグルト



こまつな



かいそう



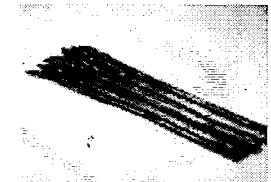
だいず



こざかな

## ★5月の旬の食材

- ・かつお・・・かつおには、筋肉や臓器をつくる良質なたんぱく質が豊富に含まれています。疲労回復や神経に作用するビタミンB1、骨粗鬆症を予防するビタミンD、血液をサラサラにするEPA、貧血を防ぐ鉄などを含みます。



- ・アスパラガス・・・アスパラガスにはビタミンとミネラルが豊富です。カロチンは、病気に対する抵抗力を強めて、感染症から体をまもりまします。また、アスパラガスから発見されたアスパラギン酸は、乳酸の分解をし、疲労回復と体カアップに役立ちます。