

# 給食だより

# 12月



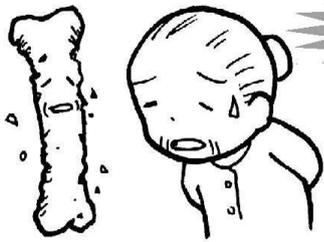
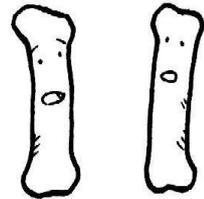
## カルシウムの宝庫！牛乳の良さを見直そう！

寒くなるにつれて、給食の牛乳の残りが増えてきました。「冷たい牛乳は、いやだ」という人も牛乳の良さを見直して残さずしっかり飲みましょう。牛乳には、皆さんの成長に必要な栄養がぎっしりと詰まっています。また牛乳を飲むときには、一口ずつゆっくりと、かむようにして飲むとよいとされています。

### カルシウムを しっかりとろう

年をとると骨が折れやすくなるんだってね。

とくに女の人に多いんだってよ。



### 骨粗しょう症

骨の成分が続けて失われるための骨の異常。骨が折れたり、うずいたりする病気は中年以後の女の人に多い。この病気はカルシウムと大いに関係があり、若いころからの食生活が問題になってきます。年寄りの病気とかたづけず、子どものころから気をつけたいものです。早いうちにカルシウムの多い食べ物を食べて予防しましょう。

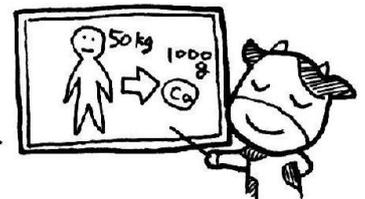
カルシウムは、人のからだの中で99パーセントが骨や歯をつくるのに使われる。残りの1パーセントのカルシウムは……。



- 血液をかためる
- 細胞膜を強くたもつ
- 筋肉を伸びちぢみさせる
- イライラをしずめる
- 心ぞうの筋肉を活発に動かす

残りの1パーセントは、とても大切なはたらきをしています。

体重50キログラムの人だったら、約1000グラムくらいのカルシウムがからだの中にあるわけだけど、1パーセントといえば10グラム。たった10グラムのカルシウムが、これだけ大切なはたらきをしている。う～ん、カルシウムはすばらしい！



骨の中のカルシウムは運動によって増え、逆にからだを動かさないと減ります。

じょうずにカルシウムをとるためには、バランスのよい食事と適度な運動が必要だといえます。



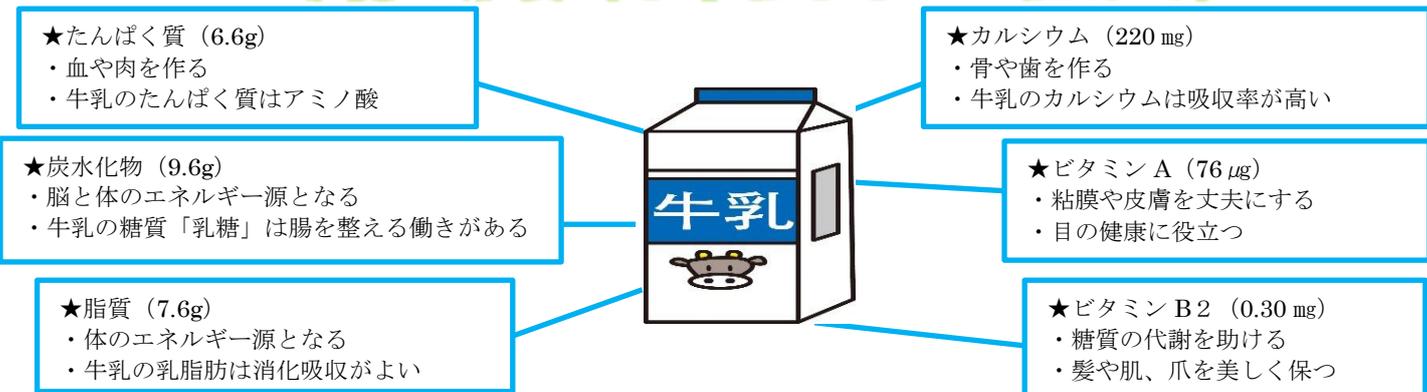
### カルシウムの多い食べ物

- 牛乳
- チーズ
- ヨーグルト
- スキムミルク
- 小魚
- にぼし
- しらすぼし
- わかめ
- こんぶ
- のり
- ひじき
- こまつな



牛乳や乳製品は吸収がよくて効果的。とくに吸収のよい牛乳は、少なくとも1日200ccはとりましょう。

# 牛乳の栄養 (1本200ml 当たり)



牛乳のカルシウムは、ほかの食べ物のカルシウムより消化吸収されやすい形で含まれています。毎日、便や尿に混じって出ていくカルシウムは、補給しないで不足すると、貯蔵庫である骨からどんどん出ていきます。ひどくなると骨粗鬆症という病気につながります。骨は、常に生まれ変わっています。古くなった骨を壊し、その部分に新しい骨を作り出す、という新陳代謝を行っています。20歳までの間は、壊す力よりも作る力の方が強く、40歳を過ぎると壊す力の方が強くなるため、骨が弱くなってしまいます。大人になってからも、簡単に骨折しない丈夫な骨を作るためには、20歳までの骨をしっかりと丈夫にし、どれだけ骨量を増やせるかが重要です。カルシウムの多い食品をとり、運動をして丈夫な骨を育てましょう。

## 行事食 年末年始は、日本の伝統的な食にふれる機会が多くあります。

伝統的な行事の時に作られている特別な食べ物のことを『行事食』といいます。昔から伝わってきた行事食をこれからも受け継いでいきましょう。



<p>○冬至 12月</p> <p>冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べます。かぼちゃは秋にとれる野菜ですが、冬至まで保存して野菜の少なくなる時期に食べてビタミンを補給するという昔の人の知恵です。</p> 	<p>○大みそか 12月31日</p> <p>大みそかには年越しそばを食べます。年越しそばを食べる由来はいろいろな説がありますが、一般的には「細長いそばのように寿命が延びますように」という願いが込められているようです。</p>
<p>○おせち (御節)</p> <p>おせちは季節の変わり目を祝う料理のことをいいますが、最も重要な正月についておせち料理と指すようになりました。おせち料理は、年神様に供える供物料理で、家族の繁栄を願う縁起物の家庭料理でもあります。料理にも意味が込められています。</p>	<p>○お雑煮</p> <p>年越しの時に年神様にお供えた、餅や魚、野菜でつくります。神様にお供えたものを食べることで内臓が丈夫になるという意味で「保臓」とも呼ばれていました。それぞれの地域や家庭によって特色があります。</p> 
<p>○数の子</p> <p>「ニシンのたまご」卵の数が多いことや二親(にしん)から多くの子がでるので子孫繁栄を願う。</p> <p>○昆布</p> <p>「よろこぶ」という、語呂あわせと、昔「ひろめ」と呼ばれていたことから喜びを広める。</p> <p>○黒豆</p> <p>体が健康でまめに(元気に)働けるように。</p>	<p>○七草 1月7日</p> <p>この日の朝に七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほどけのぎ・すずな・すずしろ)を入れたおかゆ(七草がゆ)を食べると、一年中病気をしないといわれます。</p> <p>また、正月にご馳走を食べ過ぎた胃腸を休め、不足しがちな野菜を補うという意味もあるようです。</p> 
<p>○れんこん</p> <p>穴が開いていて、「先の見通しがきく」ので縁起がよい。</p> <p>○えび</p> <p>腰が曲がるまで元気で長生きできるように。</p> <p>○紅白なます</p> <p>人参の紅と大根の白で紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す。</p> <p>○栗きんとん</p> <p>金団と書き、その色から財宝、富を得る縁起物とされる。</p>	<p>○鏡開き 1月11日</p> <p>お供え(鏡餅)を小さくわって、お汁粉などにして食べます。年神様にまつられていたお餅を食べ、一家の円満を願う行事です。「切る」という言葉を避けて「開く」という縁起の良い言葉を使います。そのため刃物ではなく、木づちでたたいたり、手で割って小さくします。</p> 