

布佐中学校

給食だより

令和元年度

10月

日本型食生活の良さを見直そう！

いよいよ10月中旬頃から我孫子市内でとれた新米が給食で登場します。

お米は長い間日本人の食文化を支えてきた食品です。しかし、食生活の多様化によりパンや麺、加工食品などを多く食べるようになったため、お米の消費量は年々減ってきています。

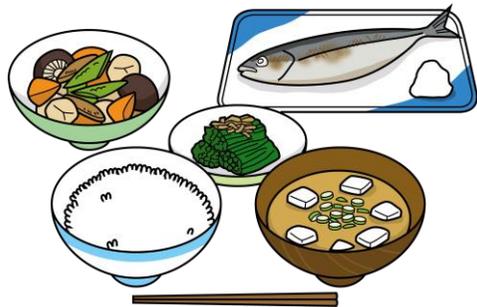
新米の出回るこの時期に、日本型食生活の良さを見直しましょう。

「日本型食生活」でお米を食べよう！

ご飯（主食）を中心に、旬の食材を使ったおかず（主菜…魚介類など、副菜…野菜・海藻など）を組み合わせると、栄養素や食品のバランスを自然にとることができます。みそや豆腐などの大豆製品は、米と一緒に食べるとお互いのたんぱく質の「質」が高められます。小麦と肉類に依存した欧米型の食事に比べて、日本型の食事は健康によく、長寿の要因の一つと考えられています。

しかし、最近では、食の洋風化により、ご飯を食べる量が減っています。かわりに肉や油を使った料理が増え、脂肪のとり過ぎなどからおこる生活習慣病も年々増えています。

主食をきちんと位置付けた日本の食事、世界でも健康食として注目されています。もう一度見直したいですね。



ごはんはどんな味とも合います。

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。昔から日本では、ご飯を主食に、みそ汁とおかずを組み合わせることで食べてきました。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



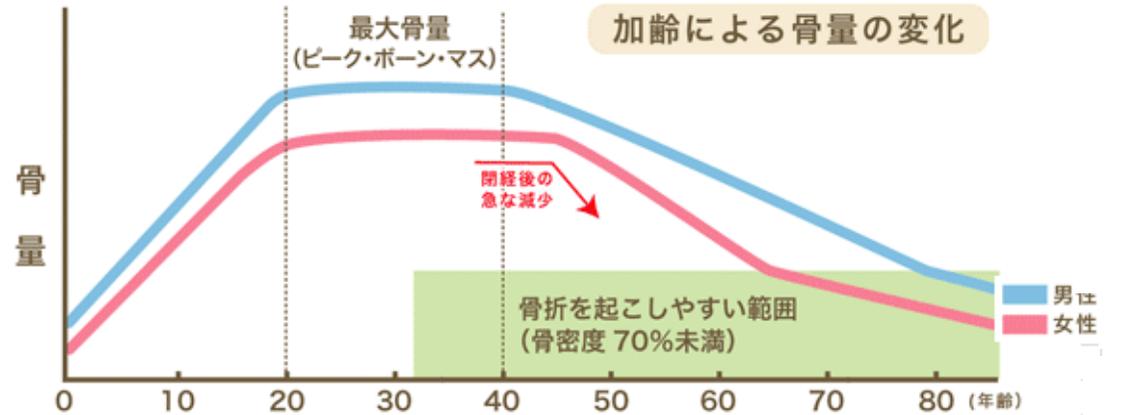
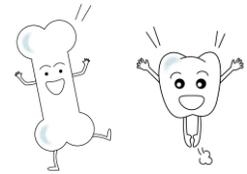
給食は我孫子産のお米を使っています！

我孫子市の給食では、1年間を通じて市内で収穫されたお米「コシヒカリ」を使っています。お米は玄米の状態、東葛ふたば農協の貯蔵庫で冷蔵保管されています。給食では、お米が主食の献立を1週間のうち4回実施しています。毎週必要な分ずつ精米して学校に届けられるため、いつもおいしいご飯を食べることができます。香りがよく、やわらかくて独特なうまみが楽しめる新米が、10月中旬頃から給食に登場します！

しっかりといたいカルシウム！

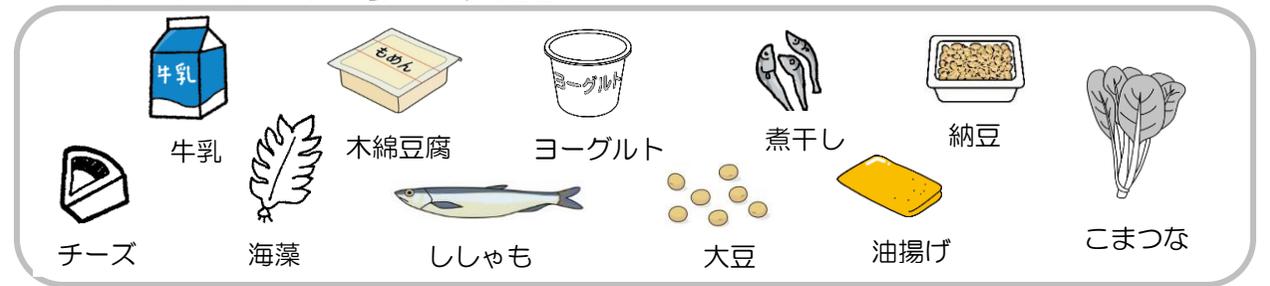
カルシウムの働き

- たくましい骨、強い歯をつくりまします。
 - 心臓や脈拍を正常に保ちまします。
 - けがをしたときに、血液を凝固させまします。
- 今こそカルシウム貯金が必要な時期です。

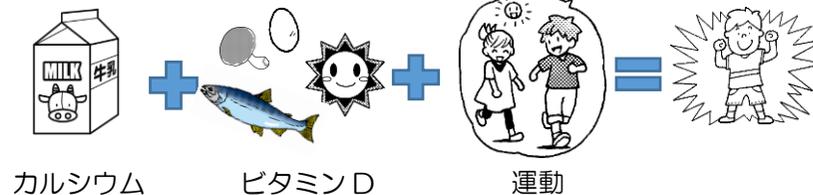


骨は、成長期の10代のうちにどんどんつくられ、20歳前後に最大骨量（ピーク・ボーン・マス）に達します。その後、加齢とともに少しずつ減ってしまいます。この年齢までに体内に骨量をためておくこと（骨貯金）が、その後の骨の健康を左右します。カルシウムは急に多くとっても、すぐには蓄えることはできません。骨がもっとも成長する時期は女性が11歳～15歳、男性が13歳から17歳といわれています。この時期に、必要な量のカルシウムをこつこつと長くとり続けることが大切です。

カルシウムの多い食品



丈夫な骨を作るためには



カルシウムがからだに吸収されるためにはビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚、きのこ、たまごなどがあります。また、ビタミンDは、日光を浴びることで体内でつくられます。さらに体を動かすことで骨はもっと強くなります。丈夫な骨づくりのために、カルシウムをとるだけでなく、ビタミンDをとり、太陽の光を浴びて、適度な運動をするように心がけましょう。