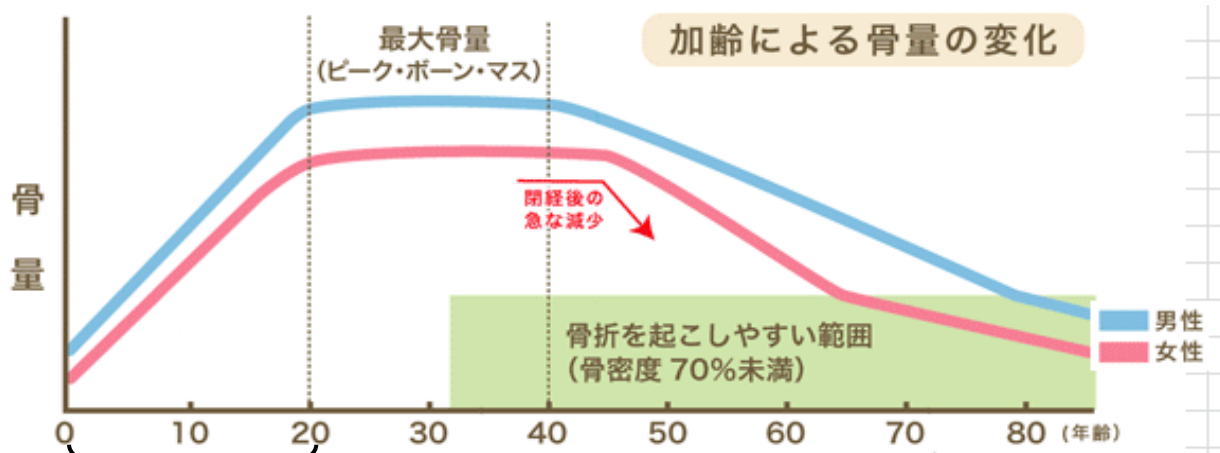


牛乳の栄養を見直そう!



骨は、古くなった骨を壊し、新しい骨を作るという新陳代謝を行い、常に生まれ変わっています。下のグラフの20歳までの間は、壊す力よりも作る力の方が強く、逆に40歳を過ぎると作る力より壊す力の方が強くなるため、骨が弱くなってしまいます。将来、簡単に骨折しない丈夫な骨を作るためには、20歳までの骨を作る力が強い時期に、どれだけ骨量を増やせるかが重要です。このことをカルシウム貯金といい、骨量がどんどん増えていく成長期は、カルシウム貯金をふやすチャンスです。カルシウム貯金をふやすために、給食の牛乳を残さず飲んで下さい。



この時期にしっかりカルシウムをとることが大切です!

カルシウムだけじゃない! 牛乳1本に含まれる栄養と働き

たんぱく質 (6.8g)

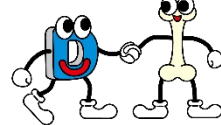
・血や肉をつくる。
★牛乳のたんぱく質は、バランス良くアミノ酸を含む、良質なたんぱく質です。

脂質 (7.8g)

・体のエネルギーのもとになる。
★牛乳の脂肪は消化吸収がよいのが特徴です。

ビタミンD (0.6μg)

・カルシウムの吸収を促進し、丈夫な骨をつくる。



炭水化物 (9.9g)

・脳や体のエネルギーのもとになる。
★牛乳に含まれる「乳糖」は腸の善玉菌を増やす働きがあります。

ビタミンB2 (0.31g)

・脂質や糖質、たんぱく質がエネルギーになるのを助ける。
・髪や肌、爪を美しく保つ。

ビタミンA (78μg)

・粘膜や皮膚をじょうぶにし、感染症を予防する。
・薄暗い所での視力を保つ。

2月3日は節分、2月4日は立春です

節分は、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分には炒り大豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを門に立てて鬼を追い払う慣わしがあります。この「鬼」とは、病気や災害のことを指し、鬼を追い払って立春から始まる1年の健康と幸せを願います。

また、近年では恵方巻きをその年の恵方を向いて丸かじりして幸運を願う習慣も広がっています。(もともとは大阪の商人が商売繁盛を願って始めたそうです)

給食では節分の行事食として、3日に手巻き寿司、いわしかりかりフライ、福豆が出ます。

節分の翌日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではこの日から春になります。

4日には立春献立として、菜の花をイメージした菜の花ご飯、春を告げる魚、さわらのゆずみそ焼き、春に旬をむかえる野菜、たけのこ、きぬさやが入った沢煮椀、デザートにいちごが出ます。



6年生・給食委員会が考えた献立を実施しました

6年生は家庭科の学習で、ご飯とみそ汁を中心とした給食の献立作りに取り組みました。グループごとに献立を考え、どの班も栄養バランスのよい献立を考える事ができました。その中でも特に優れた献立を各クラスの代表献立として、1月の給食で実施しました。

また、「ワゴンチェックや給食メモの放送など、毎日仕事を頑張っている給食委員会が考えた献立も実施しました。

【給食委員会が考えた献立】 1月27日(月)実施

牛乳・フレンチトースト
豆腐とひじきのサラダ
アルファベットスープ・ぼんかん

おいしさ、栄養、旬を意識したスペシャルメニューです。



【6年2組代表献立】 1月28日(火)実施

牛乳・ご飯・吉野煮
冬野菜のみそ汁・りんご

冬野菜をたくさん使った栄養まんてんの献立です。



【6年1組代表献立】 1月31日(金)実施

牛乳・ひじきご飯・ささみのレモンソース
のり和え・豚汁・いちご

成長期に特に大切な栄養、鉄とカルシウムが豊富にとれる献立です。

