

3学期は、1年のまとめの時期でもあります。1年間の給食や家庭での食事の様子を振り返りながら、楽しく食事をしましょう。

## カルシウムをしっかりとろう！！

給食は、1日に必要なカルシウムの50%を摂取できるように計算して献立を立てています。給食で毎日食べている牛乳は吸収率もとてもよい食品です。

カルシウムは意識してとらないと不足しがちな栄養素です。家庭でも丸ごと食べられる煮干しやシシャモなどの小魚、豆腐やおからなどの大豆製品、小松菜、ひじきなど積極的にカルシウムの多い食品をとるようにしましょう。

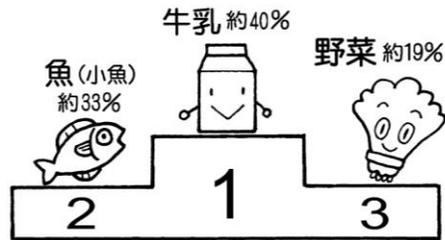
しかし、カルシウムを多くとるだけで骨や歯が丈夫になるわけではありません。骨や歯の土台となるたんぱく質、カルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDなどの栄養素もしっかりとることが大切です。



1日に必要なカルシウムの量は12~14歳で最も多くなります。小学校中学年の10~11歳の推奨量700mgに対して、親世代の30~49歳の推奨量は650mgと、子どものほうがカルシウムを必要としています。給食に出ている牛乳1本(200ml)でカルシウムは約200mg含まれています。

カルシウムは成長期の今こそ、しっかりと摂取したい栄養素ですね。

＜カルシウムの吸収率＞



## 1月24~30日は「全国学校給食週間」です

明治22年に始まったとされる学校給食は、第二次世界大戦中に中断されました。戦後、LARA(ララ=アジア救済公認団体)が食料難から子どもたちを救うため、物資援助をします。これによって、学校給食が東京・神奈川・千葉で昭和21年12月24日に再開しました。この援助への感謝の気持ちと、学校給食の役割や意義を考える日として、冬休みと重ならない1月24日から30日を全国学校給食週間としました。

この5日間は、給食や栄養、地域のことを知ってもらえるような献立にしています。

### 24日(火) 最初の給食献立



学校給食は、山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食として与えた、おにぎり・塩ます・漬物を与えたのが始まりといわれています。24日はこの給食をイメージした献立です。

### 25日(水) ちば献立

千葉の郷土料理であるいわしにみそなどをまぜて焼いた“さんが焼き”や、特産品の落花生やさつま芋、いちごを使います。



### 26日(木) まごわやさしい献立



「まごわやさしい」とは、ま(豆)ご(ごま・ナッツ)わ(わかめ・海藻)や(野菜)さ(魚)し(しいたけ・きのこ)い(芋)を食べると栄養素のバランスがとりやすいという健康的な食事法のことです。この日は「まごわやさしい」すべての食材を使います。

### 27日(金) かみかみ献立

ごぼうやレンコンの根菜を使った歯ごたえのある揚げ煮と、あまりかまずに食べてしまう、うどんの献立です。うどんも意識してかみ、あごや歯を強くして、おなかにやさしい食べ方をしましょう。



### 30日(月) 人気メニュー献立

学校給食週間最終日は、人気メニューのカレーライスの献立です。今回は特別にカツカレーにしました。

## 「まごわやさしい」でけんこうに。

まめ(豆)ごま(ごま)わかめ(わかめ)やさしい(野菜)さ(魚)かな(キノコ)しいたけ(しいたけ)い(芋)も(芋)



しいたけ、しめじ、えのきたけ、なめこ、エリンギ、まいたけ、マッシュルームなど

「きのこ類」は、ヘルシー効果が高いため最近特に注目されている食べ物です。

第一に、海藻やこんにやくに匹敵するほど低カロリーであること、第二に、便秘解消に有効な食物繊維が豊富に含まれていることが挙げられます。

食物繊維は血中コレステロールを下げる作用や抗がん作用もあります。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富で、カルシウムを骨に定着させるはたらきがあります。このように良いことばかりです。

給食では、小学校も中学校も1日1人平均4g(しいたけの場合1/2枚分)を使うように定められており、混ぜごはんやスープ、煮物、サラダなど、いろいろな料理に取り入れています。

\*並木小学校のホームページでは、給食の写真や、主な使用食材の産地などを紹介しています。ぜひご覧ください。



アドレス：<http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>