

# 食育だより

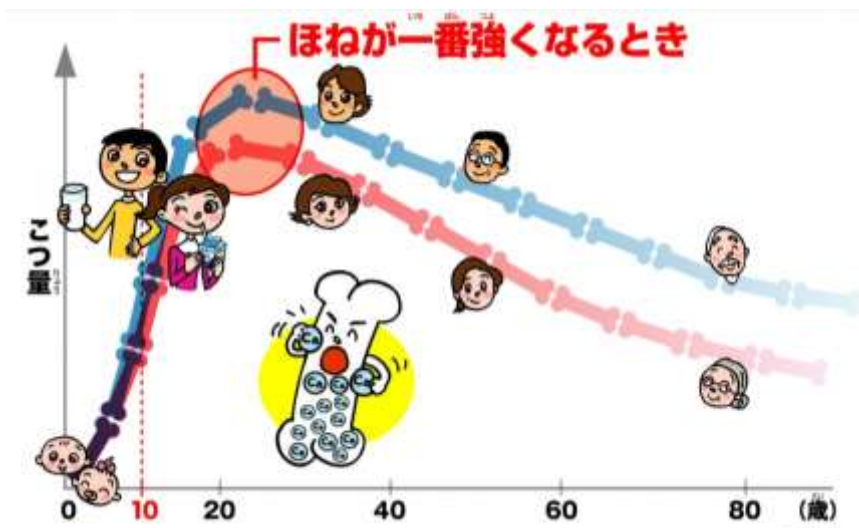
2月

平成30年2月 日  
舞鶴市教育委員会

## 成長期に必要なカルシウム

立春が過ぎ、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。この寒い時期、給食では牛乳を残す人が多くなります……。牛乳が毎日付いているのは、小・中学生は丈夫な骨を作るのに大切な成長期だからです。

骨は体を支えるほか、内臓を守る、カルシウムを蓄えておくなど大変重要な働きをします。その骨が一番強くなるのが、10歳から20歳までの「今」なのです。



カルシウムをとるのに一番効率の良い食品が**牛乳**です。牛乳は吸収率も優れています。給食の牛乳で毎日コツコツ、カルシウムの貯金をしてほしいと思います。

また、カルシウムの多い食品は、牛乳のほかにもたくさんあります。いろいろな食べ物からしっかりカルシウムをとり、じょうぶな骨をつくりましょう。

### カルシウムの多い食品

- ◆乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト等）
- ◆緑黄色野菜（ほうれん草・小松菜・ブロッコリー等）
- ◆きのこ・海草・種実（しいたけ・しめじ・のり・こんぶ・ひじき等）
- ◆大豆・大豆製品（豆腐・納豆・きな粉等）
- ◆小魚（煮干し・桜エビ等）



# 食事 de 試験対策!

## 必勝ポイント その1

### 朝食は必ず食べる

脳の重量は体全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%も占めるそうです。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中で脳がエネルギー切れを起こします。



## 必勝ポイント その2

### 3食で生活リズムをととのえる

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。その助けとなるのが、朝昼夕の3食です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。



## 必勝ポイント その3

### プラス思考でチャレンジ!



残念ながら「これを食べると頭がすぐよくなる」という食べ物はありません。しかし、体のコンディションを整えるためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べられるようになることはとても大切です。食わず嫌いの克服が新しいチャレンジのきっかけになるかもしれません。決して無理は禁物ですが、前向きに挑戦してみましょう。

3年生は高校入試に、1・2年生は期末試験に向けて、試験当日はしっかり実力が発揮できるよう、食事面からのアドバイスを紹介します。

## 必勝ポイント その4

### ストレスに負けない体をつくる!



ビタミンCは体がプレッシャーと戦うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーや芽キャベツ、ピーマンなどの野菜や、みかんなどのかんきつ、いちご、キウイフルーツといった果物類にたくさん含まれています。

## 必勝ポイント その5

### 食事前の手洗いでかぜ予防!



かぜの原因となるウイルスは、まず手に付き、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。手を使うことの多い食事は、感染の場にとってもなりやすいのです。かぜをひいてしまうと、勉強の成果が十分に発揮できません。外から戻ったときはもちろんですが、食事の前にも必ずせっけんでしっかり手洗いをする習慣をつけ、かぜ予防を心がけましょう。



# 2月 給食レシピ

## ぽかぽか汁

### 【材料】1人分

豚肉	5g
大根	30g
にんじん	5g
ねぎ	5g
土生姜	0.7g
かつお節	0.7g
淡口醤油	2.5g
塩	0.4g
みりん	1g
酒	1g

### 【作り方】

- ① かつお節でだしをとる。
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 土生姜はすりおろし、豚肉と混ぜる。
- ④ だし汁に豚肉、大根、にんじんを加えて煮る。
- ⑤ 水で片栗粉を溶いて加え、調味料で味付けする。

根菜と生姜が入っていて、体がポカポカあたたまります。