

食育だより 5月号

こんげつ もくひょう ただ た かた
今月の目標：正しい食べ方をしよう

ぎゅうにゅう はなし 牛乳とカルシウムの話

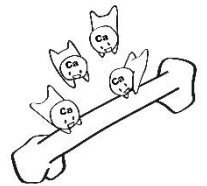


ぎゅうにゅう えいよう はい し
牛乳にはどんな栄養が入っているか知っていますか。いろいろありますが、カルシウムと答える人が多いのではないのでしょうか。ぎゅうにゅうのカルシウムにはあるひみつ秘密がかくされています。

カルシウムを多く含む食品はたくさんあります。しかし、ぎゅうにゅうはとてもほねになりやすいカルシウムです。すこわずかきゆうしゅうりつからだ えいよう吸収率(体で栄養

として使われる量が多い)がとても高いのが特徴です。

さらに…にっこうあ きゆうしゅうりつ たか ほね きょうか
日光を浴びると吸収率が高くなります。骨を強化するビタミンDが、たいようを浴びることによって働きやすくなり、体を動かすと、よりほねは強くなります。



ぎゅうにゅうのひと
牛乳が飲めない人は……

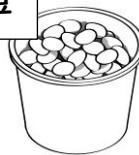
ぎゅうにゅうのひと
牛乳は、飲むとおなかを壊してしまったり、アレルギーで苦しくなったり、からだがかゆくなってしまうため、飲めない人もいます。そんな人におすすめの食材はこちら。

こまつな
小松菜



だいず
大豆

なっとう
納豆

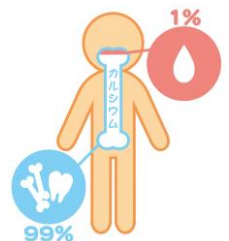


にぼし
煮干し


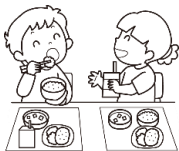

みなさんのからだほねは日々成長しています。ぎゅうにゅうのひとせっきよくてきしょうざい
牛乳が飲めない人は、積極的にこれらの食材を食べて、カルシウムが不足ないようにしましょう。

おとな 大人もカルシウム!!

からだなか
体の中のカルシウムの99%はほねに存在します。では残りの1%はどこに存在するのでしょうか。それはけつえきちゅうです。この1%がふそくと、ほねのカルシウムを溶かして、けちゅうおきなふそくじょうたいつづほねえいようけず
と溶かして、血中に補います。不足の状態が続くと、骨はどんどん、栄養を削られていってしまうのです。ちなみにのうきおくかんけい
ちなみに脳の記憶にもカルシウムが関係しています。



がっこう しよくいく かんてん
学校における食育の6つの観点

<p><small>しよく</small> <small>じゆうようせい</small> 1. 食の重要性</p> <p><small>しよくじ</small> <small>い</small> <small>うえ</small> <small>ひつよう</small> 食事が生きる上で必要</p> <p><small>ふ</small> <small>かけつ</small> 不可欠であるということや、</p> <p><small>しよくじ</small> <small>よろこ</small> <small>たの</small> <small>りかい</small> 食事の喜び、楽しさを理解する。</p> 	<p><small>しんしん</small> <small>けんこう</small> 2. 心身の健康</p> <p><small>しんしん</small> <small>せいちよう</small> <small>けんこう</small> <small>ほ</small> <small>じ</small> <small>ぞうしん</small> <small>うえ</small> 心身の成長や健康の保持増進の上で</p> <p><small>のぞ</small> <small>えいよう</small> <small>しよくじ</small> <small>かた</small> <small>りかい</small> 望ましい栄養や食事のとり方を理解し、</p> <p><small>みずか</small> <small>かんり</small> <small>のうりよく</small> <small>み</small> 自ら管理していく能力を身につける。</p>
<p><small>しよくひん</small> <small>せんたく</small> <small>のうりよく</small> 3. 食品を選択する能力</p> <p><small>ただ</small> <small>ちしき</small> <small>じょうほう</small> <small>もと</small> <small>しよくひん</small> 正しい知識・情報に基づいて食品の</p> <p><small>ひんしつ</small> <small>あんぜんせいとう</small> <small>みずか</small> <small>はんたん</small> 品質および安全性等について自ら判断</p> <p><small>のうりよく</small> <small>み</small> できる能力を身につける。</p>	<p><small>かんしゃ</small> <small>こころ</small> 4. 感謝の心</p> <p><small>しよくもつ</small> <small>たいせつ</small> <small>しよくもつ</small> <small>せいさんとう</small> <small>かか</small> 食物を大切に、食物の生産等に関</p> <p><small>ひとびと</small> <small>かんしゃ</small> <small>こころ</small> <small>も</small> わる人々へ感謝する心を持つ。</p>
<p><small>しゃかいせい</small> 5. 社会性</p> <p><small>しよくじ</small> <small>しよくじ</small> 食事のマナーや食事</p> <p><small>つう</small> <small>にんげんかんけいけいせい</small> を通じての人間関係形成</p> <p><small>のうりよく</small> <small>み</small> 能力を身につける。</p> 	<p><small>しよくぶん</small> <small>か</small> <small>りかい</small> 6. 食文化の理解</p> <p><small>かくちいき</small> <small>さんぶつ</small> <small>しよくぶんか</small> 各地域の産物、食文化や</p> <p><small>しよく</small> <small>かか</small> <small>れきし</small> <small>りかい</small> 食に関わる歴史を理解し、</p> <p><small>そんちよう</small> <small>こころ</small> <small>も</small> 尊重する心を持つ。</p> 

こんげつ ふなばし しゆん しよくざい た し ひ
今月の船橋の旬の食材を食べて知る日 ~トマト~



トマトはリコピンというえいよう栄養がたっぷりで、がんなどの生活習慣病をせいかつしゅうかんびょう予防する働きがあります。油との相性がよく、加熱調理をすることで、より体に吸収されやすくなります。給食では生のトマトをたっぷり使った、トマトソースを作ります。

☆給食室通信☆

新年度がスタートして1カ月が経ちました。1年生の給食もスタートして、徐々に慣れてきています。クラスをまわると子どもたちの「おいしい!」という声にやりがいを感じています。是非ご家庭でも、給食の話題をしてみてください。



5月になると気温が上がり、体力も消耗して疲れやすくなります。バランスの良い食事をして暑さに負けない体づくりをしていきましょう。