



令和5年2月号
(毎月19日は食育の日)
船橋市立古和釜小学校

暦の上では立春を迎えています。暖かい日もあれば、寒い日もあり、体調の変化には気を付けたい日々が続きます。体の抵抗力を強くするためにも、旬の食べ物から栄養を取り入れ、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

*** 大豆のひみつを知ろう ***

①「畑の肉」と言われるほど、体をつくるもととなる良質たんぱく質を含みます。

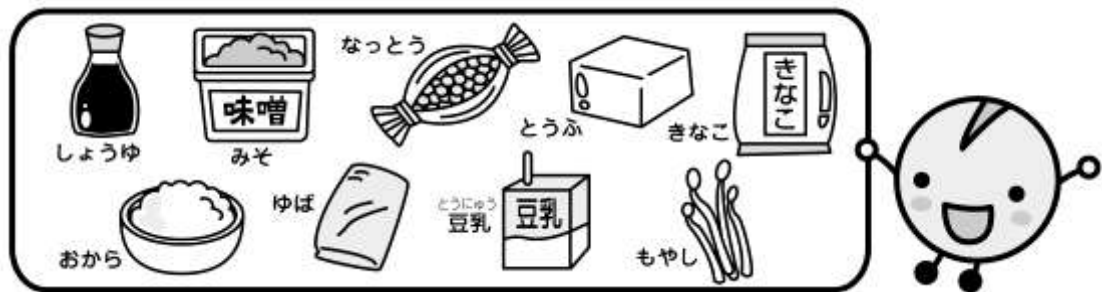
②カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。

③鉄が多く含まれていて、貧血を防ぎます。

④大豆に含まれているレシチンという栄養素は、脳を活性化させ、記憶力や集中力を高めます。

⑤大豆にはサポニン・ビタミンE・オリゴ糖・食物せんい・イソフラボン・リノール酸・亜鉛など多くの栄養素が含まれ、動脈硬化やがん・その他の生活習慣病を防いだり、老化を防止したりするはたらきがあります。

*** 姿を変える大豆 ***



*** よく噛んで味わいましょう ***

子どもたちを取り巻く社会環境の変化に伴い、子どもたちの食生活が大きく変化しています。食事内容の洋風化が進み、カタカナの名前の付いた「ハンバーグ」「グラタン」等、やわらかい料理を好んで食べる姿がよく見られます。給食時間を見ても、噛まずに飲み込んで食べてしまうお子さんをよく見かけます。咀嚼(よく噛むこと)による味の変化を体験できるよう、よく噛んで食べる習慣(一口30回程度)を身に付けていけると良いでしょう。

☆噛むことの効果☆

- ①食べすぎを防ぎ、肥満を予防する
- ②虫歯を防ぎ、歯並びをよくする
- ③食べ物の栄養の消化・吸収をよくする
- ④脳の活動を活発にし、身体の運動機能を高める



*** 毎日、骨骨カルシウムを貯金しよう ***

一生の中で、骨が最も強くなるのが20歳頃で、それ以降はだんだん弱っていきます。それまでの成長期にしっかりカルシウムをとり、貯金しておくことでその後の人生において腰痛や骨折、骨粗鬆症などを防ぐことにつながります。カルシウムは、牛乳や乳製品の他にも小魚や青菜に多く含まれています。毎日の食事で積極的に取り入れ、成長期から骨骨(コツコツ)貯金しましょう!



Q.なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質	…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
カルシウム	…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA	…目や皮膚の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB ₂	…エネルギーの代謝や、皮膚の健康に関わります。

Q.牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ?

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、えさの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。冬は、濃厚になるといわれています。また、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

～給食室より～

本年度の給食も残すところあと1か月程度です。給食の時間が楽しい思い出として残るよう、安全で美味しい給食の提供に努めてまいります。引き続き、ご理解・ご協力をお願いいたします。