

給食だより 12月号

大和市立林間小学校

牛乳を残さず飲んでいきますか

寒く冷たい季節になってきました。冬休みまでもうすぐですね。

毎日給食に出ている牛乳をみなさんは残さず飲んでいきますか。夏は、残りが少ない牛乳ですが、冬になるととても多く残ります。その理由として、冷たいので一気に飲むことができない、おかずの温かいスープを多く食べてしまう、お休みが多くなるなどが考えられます。

牛乳に含まれるカルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせません。ほかにも神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮を助けたり、成長ホルモンの分泌などにもかかわっています。

学校給食の牛乳



牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB2などの栄養素を含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果からもわかるように、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっているのです。（※アレルギーのために牛乳を飲みたくても飲んではいけない児童がいます。給食ではアレルギー児童に配慮しています。）



カルシウム

約 227mg

たんぱく質

ビタミンB2 約 6.8g

約 0.31mg



ビタミンA

約 78mg

エネルギー約 137kcal
脂質 約 7.8g
炭水化物 約 9.9g
マグネシウム約 21mg

牛乳のカルシウム吸収率は、ほかの食品よりも高いといわれています。これは牛乳の中に含まれている乳糖やたんぱく質、カルシウムの形態などが影響しているといわれています。

骨☆骨
貯金をしよう



骨は常につくりかえられていますが、骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しないので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。骨量を増やすには、子どものうちがチャンスなのです。

12月22日は冬至です



1年の中で昼の長さが最も短く夜が最も長い日を冬至といいます。かぼちゃは夏の野菜ですが常温で冬まで保存ができ、ビタミンやミネラルなどの豊富な栄養素がバランスよく含まれています。そのため古くから「かぼちゃを食べると風邪を予防できる」ともいわれ、冬至に食べるようになったと考えられています。また冬至には、にんじんやきんかん、うどんなどの「ん」がつく食べ物を食べると運が向上するといった言い伝えもあり、かぼちゃもなんきんとよばれ、「ん」のつく食べ物です。

ほかに、ゆず湯に入る風習があります。ゆず湯には、手足の血行を促進して冷えるのを防ぎ、身体を温めて風邪を予防する働きがあります。寒い日はたくさん食べて、しっかり温まりましょう。



春雨スープ

子どもたちにも人気の高いメニューです。

材料（4人分）

豚肉	60g
にんじん	1/4本
たまねぎ	中1/4個
干しいたけ	1枚
キャベツ	大1枚
チンゲン菜	2枚
春雨（乾燥）	20g
塩	小さじ0.5
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ0.5
ごま油（炒め用）	少々
スープ（豚骨）	600cc

作り方

- ① にんじんは千切り、たまねぎはスライス、干しいたけはもどして千切り、キャベツは短冊切り、チンゲン菜は小さく切る。
- ② 春雨はゆで、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒めてにんじん・たまねぎ・干しいたけを加えスープを入れて煮る。火が通ったら、キャベツを加え、塩・こしょうで味付けする。
- ④ キャベツに火が通ったら、チンゲン菜・春雨・しょうゆを加える。
- ⑤ ④に水でといた片栗粉でとろみをつける。

12月の学校給食からのメッセージは「そうだ、かぼちゃを食べよう」です。

毎月19日は食育の日
19
shokuiku

そうだ、かぼちゃを食べよう

大和市

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定についてはこちらを読み込んでください。→

