

にいいみ〜るだより



NO. 4 令和6年12月 新見市学校給食センター

今年も残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

寒さに負けない体をつくろう！

①栄養バランスを考えて食べる

寒さに負けない体をつくるためには、給食を参考にいろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。



☆魚・肉・卵などのおかず
・しっかり食べて体力をつけよう！

☆ごはん・パン・めんなど
・体を温めてくれるよ！

☆野菜やくだものなど
・粘膜を強くし、かぜに負けない
抵抗力を高めてくれるよ！

～免疫力（病気から体を守る力）が高くなる食品を食べよう～

★ビタミンA（色の濃い野菜、レバー、うなぎなど）

のどや鼻などの粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

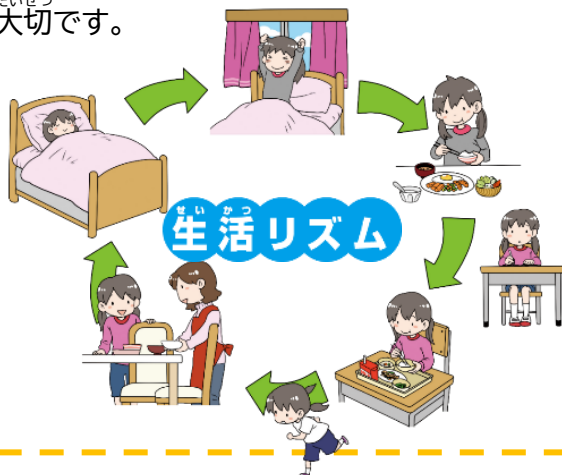
★ビタミンC（野菜、果物、いも類など）

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



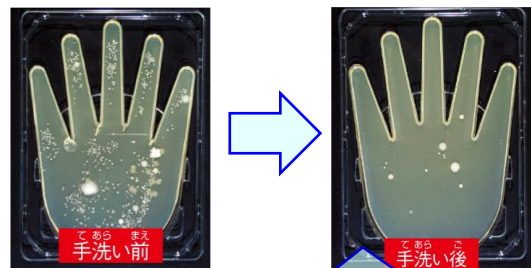
②朝昼夕の食事で生活リズムを整える

毎日決まった時間に朝昼夕の食事をする事で生活リズムが整いやすくなります。夜ふかしをせず、睡眠時間を十分にとって体をよく休めることも大切です。



③食事の前には必ず手を洗う

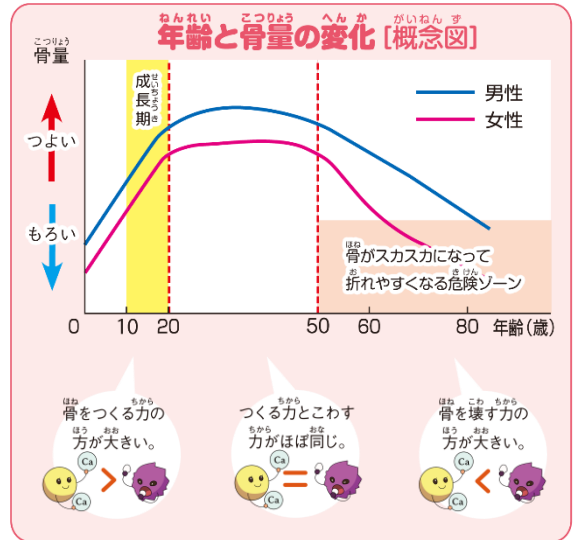
手には目に見えないばい菌がたくさんついています。感染症の予防には手洗いがとても大切です。食事前や用後は、しっかり手を洗いましょう。



せっけんで洗うとばい菌がほとんどなくなります！！


☆☆ 成長期に必要な栄養素 ③カルシウム ☆☆

カルシウムは骨や歯をつくる栄養素としてよく知られていますが、カルシウムの働きはそれだけではありません。筋肉を動かしたり、出血をした時に血を止めてくれたり、脳の指令をスムーズに伝えたりしてくれるなど、成長のためにも運動のためにも重要な働きをしています。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来骨粗鬆症を起こす可能性が高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。骨量は大人になってからは、あまり増やせません。個人差はありますが、18歳から20歳で骨量が最大になるといわれているので、骨の成長期である小・中学生の間に骨を太く、丈夫にしておく必要があります。



「骨粗鬆症 検診・保健マニュアル第2版（ライフサイエンス出版、2014）」より一部改変。 健字社 食育フォーラム

カルシウムを多く含む食品

	ぎゅうにゅう 牛乳 コップ1杯(200g):220mg		なっとう 納豆 1パック(50g):45mg
	ヨーグルト 1食分(100g):120mg		ししゃも 3尾(45g):149mg
	こまつな 小松菜 1食分(70g):119mg		みずな 水菜 1食分(70g):150mg

1日のカルシウムの推奨量

6～7歳550～600 mg、8～9歳650～750 mg、10～11歳700～750 mg、12～14歳800～1000 mg

※給食では、1食6～7歳 290 mg、8～9歳 350 mg、10～11歳 360 mg、12～14歳 450 mgを目安に、1日に必要な量の約半分が摂れるようにしています。家庭でも意識して、残りの半分が摂れるようにしましょう。

給食レシピ紹介



カルシウムがたくさんとれます♪

☆☆ きのこのクリームスープ ☆☆

【材料 4人分】

しめじ	80g	鶏がらスープ	大さじ1
エリンギ	50g	水	300ml
ベーコン	30g	牛乳	150ml
じゃがいも	150g	ホワイトルウ	20g
玉ねぎ	150g	塩	小さじ1弱
にんじん	30g	こしょう	少々

【作り方】

- ①しめじとエリンギはほぐし、ベーコンは短冊切り、じゃがいもは拍子木切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②①を鶏がらスープと水で煮る。
- ③②が煮えたら、調味し、牛乳とルウを加え煮る。



★乳のアレルギーがある場合は、牛乳を豆乳に代えて作るといいですね。