



令和2年 6月1日
6月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士

ご入学、ご進学おめでとうございます。今年度から栄養士を務めさせていただきます山本貴子です。給食につきまして、ご質問等ございましたら、お気軽にお声がけください。神明中学校は自校式給食です。生徒さんの様子を見ながら、給食室の調理員さんと献立について話し合います。先生方の意見も参考にしつつ、力を合わせて給食を作っていくので、1年間よろしくお願ひいたします。

6月も引き続き、感染症予防に努める生活になりますので、気を緩めることなく、食べる前に手洗い・うがいを必ず行うようにしてください。そして、免疫力を高めるためには、日頃から栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。家でも緑黄色野菜、カルシウムを含む食材等、不足がないか、意識して摂るようにしましょう。

(休校期間中、自宅での食事はどうでしたか?)

給食開始に伴い、毎回「牛乳」が提供されるようになります。牛乳を飲むようになったからといって安心せず、引き続き、ご家庭でもカルシウムを意識した食事作りを心がけてください。例えば、乳製品や小魚はカルシウムを多く含みます。料理に「チーズ」「しらす干し」を取り入れてみましょう。チーズはトマト系の料理やカレーとも相性がよく、含まれるグルタミン酸によって旨味が増します。肉の照り焼きやハンバーグの仕上げに、シュレッドチーズ(ピザ用チーズ)を加えるのも良いかと思います。「しらす干し」は和え物やサラダに加えて美味しく食べられます。わかめご飯やチャーハンなど、主食に取り入れるのもおすすめです。

今月19日の給食は「豆あじの南蛮漬け」です。豆あじは、骨まで食べられて、栄養抜群です。家でも作ってみてはいかがでしょうか。初夏の味覚を楽しんでみてください。

食べ物の働きを知ろう



食べ物は、おもな働きによって3つのグループにわけることができます。毎日の食事で、3つのグループからいろいろな食品をとると、栄養バランスをととのえることができます。食事の時には、3つのグループがそろっているかを確認するように心がけましょう。

丈夫な体づくりに欠かせないカルシウム



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるためや、筋肉や細胞、神経の働きをサポートするために欠かすことができません。

しかし、日本人には不足しがちな栄養素です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳や乳製品、小魚や青菜などがあります。その中でも牛乳は、カルシウムの吸収率が高い食品です。毎日の食事の中で、工夫してカルシウムをとるようにしましょう。

