



11月給食だより



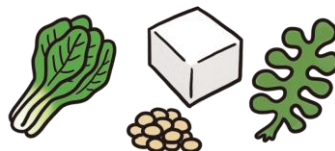
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

カルシウム、成長期こそしっかりとって！

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。



骨のカルシウム量（骨量）は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。



カルシウムは、野菜や豆類、海藻にも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

今しかできない「カルシウム貯金」

牛乳・乳製品を上手に利用



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意



からだに吸収されやすい形のリン（無機リン）があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

学校給食ではカルシウムについて、1食で各学年の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量がとれるように献立を考えて作っています。本校では、毎日10～12%の牛乳が飲まれないまま捨てられています。「牛乳が苦手！」という声を聞きますが、一口だけでも飲んでねと声をかけます。将来、丈夫な骨で元気に過ごすことができるように、学童期にできるだけカルシウムをとっておくことはとても大切です。





レシピしょうかい

給食の時間に教室を回っていると、「この前出た料理の作り方を教えてください。」と声をもらいます。ぜひ、家でも作ってください。

ゆでやさいの とくせいドレッシング



ドレッシングにつかう
にんじんはやわらかく
なるまでゆでてね。

ざいりょう(4人分)

ほうれんそう	80g
キャベツ	160g
にんじん	25g
サラダあぶら	大さじ1
す	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
しお	少々
こしょう	少々
さとう	少々
からし	少々
にんにく	少々
にんじん(ゆでたもの)	ひとかけら
りんご	ひとかけら
たまねぎ	ひとかけら
白すりごま	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2

つくりかた

- ① ほうれんそうはゆでて、3 cmにきる。
- ② キャベツはたんざくぎり、にんじんはせんぎりにしてゆでておく。
- ③ りんごとたまねぎは、さいのめぎりにする。
- ④ サラダあぶら～マヨネーズをミキサーにかけて、ざいりょうがまざったら火にかけて、ドレッシングをつくる。
- ⑤ ④をさまし、①と②のやさいにかける。



ざいりょう(4人分)

とりにく	50g	4まい
にんにく(すりおろしたもの)		少々
みそ		小さじ1と1/3
さとう		小さじ2
さけ		小さじ1と1/2
しょうゆ		小さじ1と1/3
とうばんじゃん		少々

つくりかた

- ① にんにく～とうばんじゃんをよくまぜてつけだれをつくる。
- ② とりにくを①のたれにつけこむ。
- ③ ②のとりにくをやく。