

令和２年１１月

野々市市中学校給食センター

**11月スクールランチ**

冷え込む日が多くなってきました。風邪をひかないように、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養のバランスがとれた食事で冬の寒さに負けない体作りをしておきましょう。

大根や白菜、ねぎなど冬においしい野菜には風邪に負けない栄養素がいっぱいです。１１月の給食にも野々市産の美味しい野菜がたくさん登場します。

月日は「和食の日」

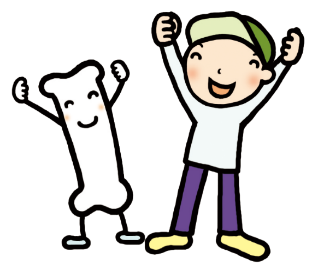
　　「和食」４つの特徴　　



食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の４つが特徴として挙げられています。

給食では、食文化を伝えるために「だし」を大切にしています。だしも献立に合わせて時間をかけ、昆布・煮干し・鰹節・干し椎茸でとっています。

　24日は「和食の日の献立」を味わいます。



骨の成長と食事

**・骨は毎日作りかえられています**

骨は毎日作りかえられています。骨の成長のための材料は「カルシウム」

です。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚など

骨まで食べられる魚、豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれています。

成長期にはこれらの食品を積極的に食べて骨量を多くし丈夫な骨を作りましょう。

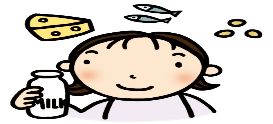
**・カルシウムはどれくらい必要？**

　男子は１３～１６歳、女子は１１～１４歳までの間が特に骨がたくさん作られる時期です。

　給食で飲んでいる牛乳（200ｍｌ）には227ｍｇのカルシウムが含まれていますが、これだけでは必要な量は足りていません。給食の牛乳を残さず飲み、カルシウムを意識してとりましょう。

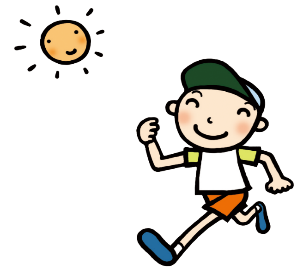
　牛乳が苦手な人はヨーグルトや大豆製品をしっかりとりましょう。

|  |  |
| --- | --- |
|  | 必要なカルシウム量 |
| 男子 | 850～1000ｍｇ |
| 女子 | 700～800ｍｇ |



**・骨を強くするためには**

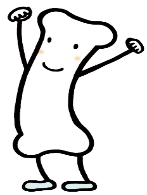
　骨をさらに成長させ丈夫にするには、ビタミンDやたんぱく質も一緒にとる必要があります。

ビタミンDはカルシウムが骨に吸収されるのを助けてくれます。

また、走ったり、ジャンプすることで、骨に刺激が加わり強い骨が作られます。

食べ物以外からもビタミンDを太陽の光を浴びることでとることができます。

丈夫な骨を作るには、食事だけでなく日光の下で運動することも大切です。



**寒くなると牛乳が残ります。牛乳のカルシウム吸収率は約50％くらいです。その他の食品はもっと吸収率が低いので、牛乳は残さず飲んでほしいですね。**