



きゅうしょくだより 2月

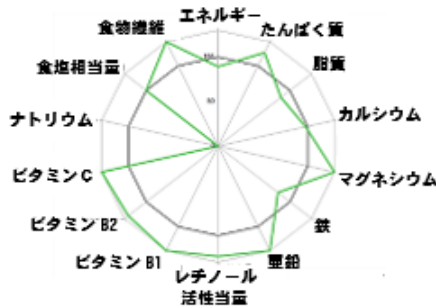
墨田区立隅田小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 佐津川 節子

節分を過ぎるともう「春」と言われていますが、まだまだ寒い日が続いています。寒くなると、給食の牛乳を残す量が目立ってきます。牛乳は給食の中でも大切なカルシウム源です。成長期のみなさんの体は、丈夫な骨をつくるための大切な時期なので、未来の自分のためにも、丈夫な骨づくりをこころがけましょう。

牛乳について知ろう

子どもたちが、一日に必要なカルシウム量は600～700mgです。給食で飲んでいる牛乳1本には、たんぱく質やカルシウム、ビタミンB2などいろいろな栄養素が含まれていますが、なかでもカルシウムは、227mg含まれていて子どもたちに必要な一日の約半分の量が取れるようになっていきます。給食で牛乳を飲んだ場合と飲まない場合を比べてみると、その違いがはっきりわかります。

【ある日の給食】スパゲティビーンズソース・バジルドレッシングサラダ・果物(スイートスプリング)



【牛乳あり】



【牛乳なし】

カルシウムが不足すると



1. 骨や歯がもろくなる。
2. イライラする。
3. 手足がしびれたり、足がつる。
4. 高血圧や動脈硬化を起こしやすくなる。



強い骨になる3つのポイント



<食事>

カルシウムをしっかりとりましょう

<運動>

骨に刺激を与えましょう



<睡眠>

睡眠中に骨が成長します

子どもたちの1日に必要なカルシウムの量と、カルシウムを多く含んでいる食材

男性 10～11歳 700mg/日
 12～14歳 1000mg/日
 女性 10～11歳 750mg/日
 12～14歳 800mg/日

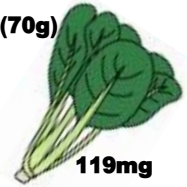
どんな食材から
 とうるか
 考えてみよう。

牛乳 コップ 1杯
 (200ml)



231mg

こまつな 1/3束
 (70g)



119mg

生揚げ 1/3枚
 (60g)



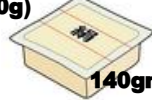
144mg

納豆 1パック
 (50g)



45mg

とうふ 1/2丁
 (150g)



140gm

ちりめんじゃこ
 (15g)大さじ3



78mg

さくらえび
 (3g)大さじ 1/2



60mg

節分について知ろう

節分とは、その名のとおり「季節を分ける」ことを意味しています。節分は、春・夏・秋・冬と年に4回ありますが、今では春になる立春の前日のことをさすようになりました。



節分といえば豆まきを思い浮かべる人が多いと思います。「鬼は外！」「福は内！」のかけ声とともに豆まきをします。豆まきには、悪いことを追い払い、福を招き入れるという意味があり、玄関に、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを飾る習慣もあります。ひいらぎの葉はととげしていて、いくら鬼でも触るとヒリヒリし、目に入ったらひとたまりもありません。また、鬼はイワシを焼いた煙が大の苦手です。玄関に飾ってあると、近寄ってこないということだそうです。



今では、定番と言われる恵方巻きですが、節分にその年の恵方を向き願い事をしながら黙々と最後まで食べるというものです。太巻きの具には、七福神にあやかり福を巻き込むと言う意味で、ななつの具を入れるのが良いとされ、太巻きは鬼が忘れていった金棒にみたてた説もあるようで、鬼退治の意味が込められているそうです。



今年の方角は
東北東