

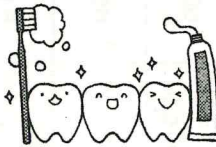
給食だより

6月

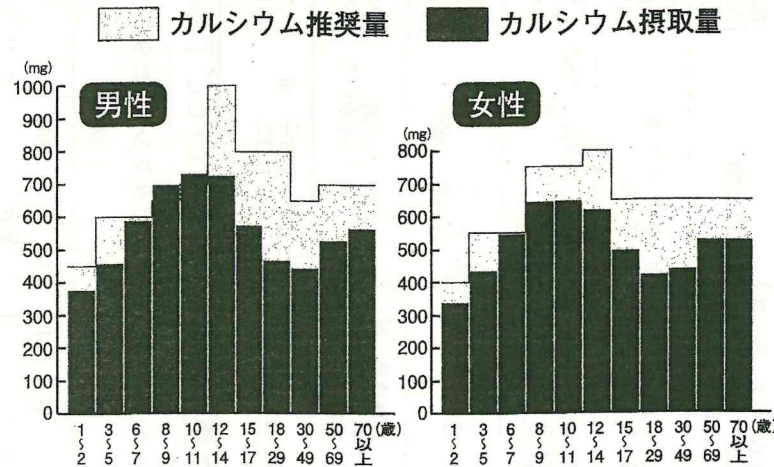
中野区立向台小学校
2015.5.27

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

今月は、丈夫な歯をつくるために大切なカルシウムについて、取り上げます。カルシウムの働きやどんな食品にどれくらい入っているのかなどを見てみましょう。



日本人はカルシウムが不足気味



出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」、厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査報告」より作成

カルシウムの推奨量と摂取量を比較したところ、ほとんどの年代においてカルシウムの摂取量が不足していることがわかります。カルシウムが成長期に不足すると骨や歯の形成障害が起こったり、高齢期には骨粗しょう症になったりすることが多く見られます。日頃からカルシウムを含む食品をとるようにしましょう。

カルシウムのおもな働きを知ろう



体内のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれるほか、血液などにも含まれています。体内では、おもに丈夫な骨や歯をつくる働きがあり、成長期の子どもたちにとっても大切です。また、成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や血液の凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くためにも必要な栄養素です。

どのくらい入っているの？ カルシウム

カルシウムが多く含まれている食品を普段の食事に取り入れましょう。

 牛乳 200mL カルシウム227mg	 プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	 ヨーグルト 100g カルシウム120mg	 ちりめんじゃこ10g カルシウム52mg
 もめん豆腐 1/4丁100g カルシウム120mg	 納豆 1パック50g カルシウム45mg	 こまつな(生) 80g カルシウム136mg	 ひじき(乾燥) 5g カルシウム70mg



毎月19日は「食育の日」♪

食中毒を防ぐ3原則

細菌やウイルスを



調理前や生の魚や肉を扱う前などは石けんでしっかりと手を洗いましょう。料理は低温で保存し、早めに食べることが重要です。また、中まで十分加熱をしてから食べましょう。

食べ物ノート カレー

- みなさんは、カレーの材料といえば、何が思い浮かびますか？
- 明治5年に発刊された『西洋料理指南』によると、材料に、なんと、かえるが登場しています。そのほかにも、にわとりやたい、えび、かきなどが書かれています。同じ年に発刊された『西洋料理通』には、羊の肉を使ったり、ねぎがたくさん使われていたりしています。今とは違っていておもしろいですね。『西洋料理指南』は、日本で初めてカレーの作り方が紹介された資料とされています。食べ物の歴史について調べてみるのも楽しいですよ。

