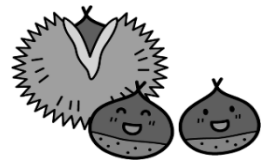




給食だより

2023年9月号



まだまだ暑さ厳しい中、少しずつ朝晩は秋の気配も感じるようになってきました。秋といえば、“読書の秋”や“食欲の秋”、そして“スポーツの秋”とも言われ、運動会や遠足など、からだを動かして楽しむ行事もあります。

からだの重要なパーツである『骨』から丈夫にして、元気なからだを作りましょう。



丈夫な骨を作ろう



～骨の基礎知識～

- 主な成分はカルシウムとコラーゲン
- からだを支え、脳や内臓などのやわらかい器官を保護する
- 歩いたり、走ったり、飛び跳ねたりして、刺激を与えることで強くなる



- 体内のカルシウムの99%が貯蔵されている
- 毎日、新陳代謝を繰り返している
- 3～5年で全身の骨が生まれ変わる



丈夫な骨を作るには



1. カルシウムを毎日摂ろう

カルシウムは一度にまとめて摂っても、必要な分しかからだに吸収されません。



乳製品、小魚、干えび、大豆製品など

2. たんぱく質を摂ろう

コラーゲンはたんぱく質の一種です。コラーゲンの生成に必要なビタミンCと一緒に摂ると効果的です。



肉、魚、卵、豆腐など + 野菜、果物

3. ビタミンDと一緒に摂ろう

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。



イワシやサバなどの青魚、きのこなど



さらに!

日光を浴びよう!

日光浴(日陰でもよい)をすることで、ビタミンDを体内で合成することができます!

きのこも天日干しするとビタミンDの含有率がアップ!



体内のカルシウムは、新陳代謝や糖分の摂りすぎ、ストレスなどで日々失われています。また、食べ物から摂取されるカルシウムが足りないと、からだは骨に蓄えているカルシウムを溶かして補おうとします。丈夫な骨を作るためには毎日の食事ですっかりとカルシウムを摂ることが大切です。

カルシウム、たんぱく質、ビタミン類をバランスよく食事に取り入れましょう。

水分補給のポイント



何を飲む？

普通の水で大丈夫！ですが大量の汗をかいた時や運動をする時などは、塩昆布や梅干、塩飴などの塩分も一緒にとりましょう！



どんなとき？

のどが渴いたと感じる前に水分をとるように心がけて下さい。起床後・外出前・外出先など行動の前後に水分補給の習慣をつけるといいですね。



どれくらい？

食事以外の水分で、一日1.5リットルから2リットルを目安にしましょう。

暑い日のマスクに **注意**

新型コロナウイルスの影響でマスク着用が日常化しています。マスク着用で例年よりも熱中症のリスクも高まります。



体内に熱がこもりやすくなる！

喉の渴きを感じにくくなる！

しっかり水分補給を！

《レシピのリクエストがありましたので、ご紹介します!!》

● ちんすこう ●

【材料 約8枚分】

小麦粉100g サラダ油35g 砂糖65g しお0.8g



【作り方】

1. ポリ袋の中に小麦粉、砂糖、塩を入れて混ぜる。
2. 均等に混ぜたら①にサラダ油を入れて生地が一つにまとまるよう、混ぜ合わせる。
3. 長めの小判型にまとめる。＊少し冷蔵庫で冷やすと、形を作りやすいですよ！
4. 170℃オーブンで10～15分焼いて出来上がり (トースターでもOK)



♪熱いうちにさわると、
くずれやすいので、気をつけてくださいね♪

