

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

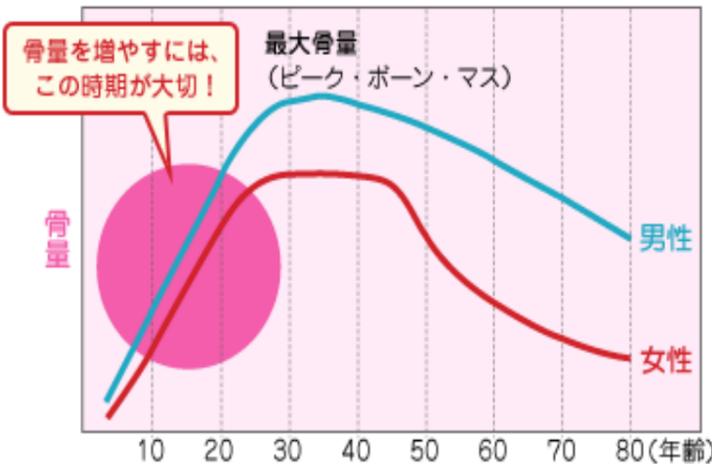
5月号

令和6年5月14日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養教諭 有賀理美

今が大事！カルシウム

カルシウムは成長する体に必要なことはもちろんですが、10代のうちにカルシウムを摂取し丈夫な骨を作ること、大人、さらには歳をとった時の健康にもつながります！現在の給食では、毎日出ている牛乳がカルシウム摂取の要となっており、牛乳分のカルシウムをほかの食材で補うのはなかなか難しいのが現状です。しかし、体との相性で牛乳が飲めない人も、中学校を卒業して給食を食べない環境になったとしても、カルシウムの摂取が重要であることに変わりはありません。将来の自分の身体のためにも、今から少しでもカルシウムを摂ることを意識していきましょう。

加齢による骨量の変化 ※森永ココアホームページより



カルシウムを貯められるのは20代まで！

左のグラフに示した通り、骨量は20代～30代でピークを迎え、その後は徐々に減少していきます。ピーク時の骨量が少ないと、骨がスカスカになる骨粗鬆症のリスクが上がり、将来転んだだけで骨折する可能性も…！

カルシウムって1日どれくらいとったらいいの？

※ちなみに成人だと…
男性:600～650mg
女性:600mg

12歳～14歳 男子:1000mg 女子:800mg



200mlの牛乳4～5本
1本でカルシウム227mg



1尾約10gで20尾
1尾でカルシウム45mg

カルシウムの多い食材

| | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <p>干しひじき 10gで140mg</p> | <p>ヨーグルト(無糖) 150gで180mg</p> | <p>厚揚げ 100gで240mg</p> | <p>フロースチーズ 30gで189mg</p> | <p>こまつな 1株(50g)で85mg</p> |
|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------|

様々な食材から摂るのがカルシウム摂取のポイントです！食事やおやつに積極的に使用してみましょう！

＜和食給食応援団企画＞

“こめこ給食”の冊子に掲載されました！

合同会社五穀豊穰の和食給食応援団企画、一般社団法人 全国農業協同組合中央会と日本米粉協会発行の“こめこ給食”という冊子に栗島中学校の給食と給食時間の様子が掲載されました。(全国の学校に配布されているものです！)取材は2月上旬、給食室と旧2年2組で行われました。以前と比べると品質の向上や生産量の増加で手に入れやすくなった米粉、実は栗島中の給食でも大活躍しています。1番活用しているのは料理のとりみづけで、取材当日に提供した白菜と肉団子の和風クリーム煮でも使用しました。冊子には栗島中含め3校の給食や調理の様子ほかに、米粉を使用する利点や米粉の特長も掲載されています。和食給食応援団のホームページからダウンロードできますので、ご家庭でもぜひご覧ください！

↓取材当日の給食



和食給食応援団のHPはこちら→



“ランチルーム給食”再開します！

新型コロナウイルス感染症の流行により令和2年度から実施できていなかったランチルーム給食を今年度より再開します！実施内容は各クラス年1回のテーブルマナー体験です。普段使っているスプーンとフォークに加えて、家庭科室からナイフを借りて、フォークとナイフの使った料理の食べ方やパンの食べ方、スープの飲み方などを学び・体験します。フルコースとはいきませんが、大人になると必要になるテーブルマナーを今から経験していきましょう！

＜ランチルーム給食前に確認しよう！食事のマナー～基礎編～＞

食具の使い方や合図の仕方などはそれらによって変わることがありますが、全ての食事に共通しているマナーは、一緒に食べている人同士がお互いに気持ちよく食事ができるということです。食事のルールを確認してみんなで楽しく食事できるようにしましょう！

食べる時に確認しよう！



ひじをつかずに食べる



あいさつをする



おしらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

給食日記はこちら！↓



オススメ給食レシピ！



旬の生グリーンピースを使った野菜の日レシピと、GW明けの給食でよく食べていた「おろし豚丼」のレシピをご紹介します。足立区の学校給食では“ベジ・ファースト～ひと口目は野菜から～”食べるようにするとともに、毎月給食で旬の野菜を味わう「野菜の日」などを通して“野菜を食べよう！野菜から食べよう！”を進めています。ご家庭でも旬の味をぜひ味わってみてください！

グリーンピースとポテトのバターソテー(野菜の日レシピ)



材 料 《作りやすい量》

| | |
|---------|-------------------|
| グリーンピース | 6～7さや(豆のみで30～35g) |
| じゃがいも | 2個(約300g) |
| ベーコン | 2～3枚 |
| にんにく | みじん切りで小さじ1/2 |
| バター | 5g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① じゃがいもは皮を剥いて厚めのいちよう切りにし、水にさらす。鍋で下茹でするか、耐熱容器に入れてラップをし、レンジ(600w約5分)にかけて火を通しておく。
- ② グリーンピースはさやを剥いて下茹でする。
(火を止めた後、水にさらさずそのまま冷ますとしわがよりにくい。)
- ③ フライパンにバターとにんにくを入れて弱火にかける。香りが出たらベーコンを入れて炒める。じゃがいも・グリーンピースを加えてサッと炒め、しお・こしょうで味を整える。

おろし豚丼

材 料 《作りやすい分量》

| | | | |
|-------|-----------|-------|----------|
| ・米 | 2合 | | |
| ★豚こま肉 | 200g | ・油 | 適量 |
| ★しょうが | すりおろし小さじ1 | ・しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| ★酒 | 小さじ1 | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 中1個 | ・みりん | 小さじ2 |
| ・しらたき | 100g | ・片栗粉 | 小さじ1～ |
| ・大根 | 5cm | | |
| ・小松菜 | 1株 | | |

作り方

- ① 米を炊く。
 - ② 豚こま肉は大きい場合は食べやすい大きさに切り、★のしょうがと酒で下味をつけておく。
 - ③ 食材を切る。
玉ねぎ→スライス しらたき→食べやすい長さに切る
大根→すりおろしす 小松菜→ざく切り
 - ④ 鍋かフライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら玉ねぎ・しらたきを加えて炒める。
 - ⑤ 玉ねぎに火が通ったら、しょうゆ・砂糖・みりんを加えて味付けし、大根おろしを加える。
 - ⑥ 小松菜を加えてサッと炒め、片栗粉でとろみをつける。
 - ⑦ 丼にご飯を盛り、上におろし豚丼を盛り付ける。
- ※給食ではえのきや干し椎茸も加えて作っています。
※とろみ加減はお好みで調整してください。とろみをつけずにつゆだくに仕上げてもおいしいです。
※お好みで一味や七味を加えるとピリッと辛味が効いておいしいです。

