



# ランチタイム12月号

R4.December 白山市立北辰中学校



今年もあと一か月ですね。今年はどうな一年になりましたか？一年の締めくくりを元気に過ごすために、規則正しい食生活と家に帰ったら手洗いうがいを中心に心がけましょう。しっかり睡眠をとることも大切です。日付が変わる前に寝るようにしましょう。

今月のテーマ  
「カルシウム」



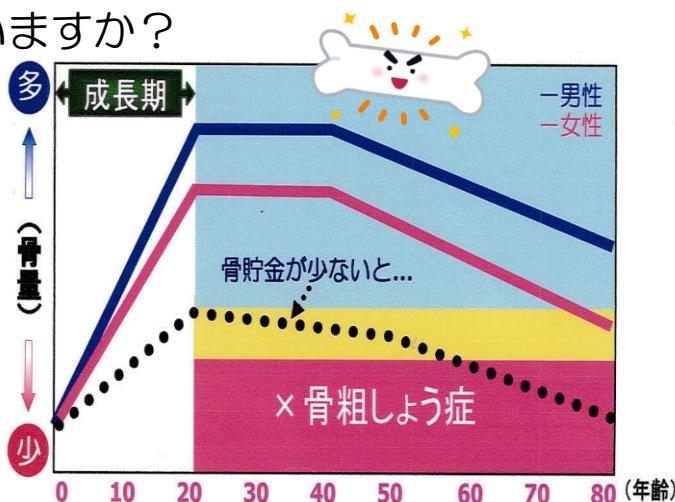
カルシウムは主に骨や歯の主成分として、骨格形成に欠かせない栄養素です。成長期の今は骨もどんどん大きくなっています。丈夫な骨を作るためには、カルシウムを摂ることはもちろん、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。また、カルシウムには心を穏やかにする作用もあります。

## 骨貯金

していますか？

骨量は10代で増加し、20歳頃にピークになりますが、その後は徐々に減っていき、20歳頃までにどれだけ貯金(貯骨)できるかが勝負です！

牛乳は1本で、1日に必要な1/3のカルシウムをとることができます。ですから、できるだけ牛乳を飲むようにしましょう。お腹が痛くなる人は小松菜や大豆製品にもカルシウムは含まれているので意識して食べるようにしましょう。



## 吸収率を上げるには...

カルシウムを吸収するためには、体に必要なエネルギーやたんぱく質がとれていることが大切です。そして、適度な運動としいたけやきくらげに含まれるビタミンDによって吸収が高まります。ビタミンDは日光を浴びると体内で作ることができる唯一のビタミンです。

天気の良い日に散歩をするだけでも骨粗しょう症予防になります。



## 12月の給食より

12月はクリスマスマーケットが開かれてとてもにぎやかです。



### ◇12日...お話給食『天の台所』

突然おばあちゃんがいなくなった日々に全員が戸惑うなか、天は近所で評判の「がみババ」に料理を教わることに。天の料理が、どこか穴のあいた家族を再び結んでいきます。

給食では鶏のから揚げハチミツしょうがじょう油、ねぎ塩ナムル、かき玉みそるの登場します。お楽しみに♪



### ◇6日...旅する給食『ドイツ』

ドイツは工業が盛んな国で、特にドイツの自動車は日本でも人気があります。また、今のクリスマスのスタイルはドイツから始まったとされています。

給食ではフリカデレ(ドイツのハンバーグ)・ブラートカルフェルン(ジャーマンポテト)、アイントプフ(野菜スープ)が登場します。お楽しみに♪