

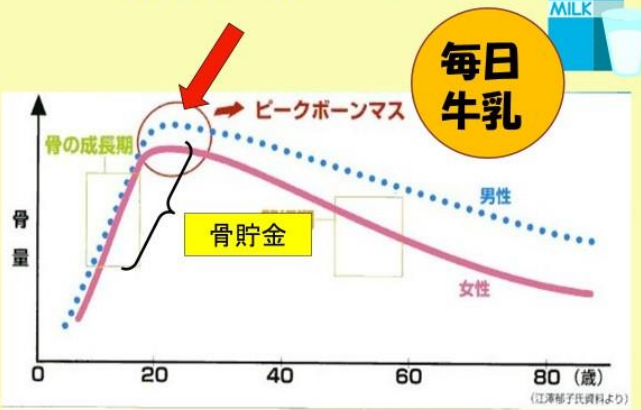


11月スクールランチ

令和5年11月
野々市市中学校給食センター

秋が深まり、朝晩の冷え込みなど、これからは一日の気温の変化が大きくなってきます。風邪をひかないように、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養のバランスがとれた食事や冬の寒さに負けないからだをつくりましょう。成長期の今は、身体づくりのためにも「バランスよく食べる」「残さず食べる」を心がけましょう。

骨を伸ばすのは今！



骨の成長と食事



男子は13～16歳、女子は11～14歳までの間が特に骨がたくさん作られる時期です。

←右のグラフを見るとわかるように、18～20歳のころには、骨量がピークに達します。一生のうちで最も多い骨量をピークボーンマス(最大骨量)といい、この時期までにいかに**骨貯金**をしたかで、生涯の骨量が変わってきます。

一日に必要なカルシウム量 12～14歳男性 1000mg 12～14歳女性 800mg

・骨は毎日作りかえられています

骨は毎日作りかえられています。骨の成長のための材料は「カルシウム」です。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚など骨まで食べられる魚、豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれています。成長期にはこれらの食品を積極的に食べて骨量を多くし丈夫な骨を作りましょう。



・骨を強くするためには

骨をさらに成長させ丈夫にするには、ビタミンDやたんぱく質も一緒にとる必要があります。ビタミンDはカルシウムが骨に吸収されるのを助けてくれます。

また、走ったり、ジャンプすることで、骨に刺激が加わり強い骨が作られます。食べ物以外からもビタミンDを太陽の光を浴びることとることができます。丈夫な骨を作るには、食事だけでなく日光の下で運動することも大切です。



寒くなると牛乳が残ります。牛乳のカルシウム吸収率は約50%くらいです。その他の食品はもっと吸収率が低いので、牛乳は残さず飲んでほしいですね。アレルギー等で飲めない人は、小魚、大豆など多めにとるように心がけましょう。



いい にほんしょく 11月24日は「和食の日」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

給食では、食文化を伝えるために「だし」を大切にしています。だしも献立に合わせて時間をかけ、昆布・煮干し・鰹節・うるめ節・干し椎茸でとっています。24日は「和食の日の献立」を味わいます。

新鮮で豊かな食材

日本各地では、お米や野菜、魚など新鮮な食材が豊富に採れ、それを生かす調理技術や道具が発達しています。



栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスが良いといわれ健康長寿に役立っています。



季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で、季節感を楽しむことができます。



和食文化
の特徴

年中行事との関わり

日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と密接に関わっていて、家庭や地域で受け継がれています。

