

いただきます!



# いただきます2月号

R3.Feb. 白山市立鳥越中学校

ごちそうさま!



2月3日は節分です。その翌日が立春となり、暦の上では『春』となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひきやすいこの時期、十分な休養と栄養をとり、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 牛乳を飲もう! あなたの骨は 大丈夫?

成長期に、特に必要な栄養素は『タンパク質、カルシウム、鉄』です。

中でも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。成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。丈夫な骨を作るためには、カルシウムが多い食品はもちろん、適度な運動と十分な睡眠も大切です。

カルシウムというと牛乳を思い浮かべますが、小松菜や大豆製品にもたくさん含まれます。いろいろな食品からとるようにしましょう。

### 《カルシウム含有量》

牛乳      小松菜      木綿豆腐



(227mg/200ml) (95mg/1茎分) (100mg/1/4丁)



## Cooking ~大豆といりこのごまからめ~

よく給食に登場する、揚げて作る大豆料理です。カルシウムや食物繊維などが簡単にとれますよ。

### 4人分の材料

- ・大豆……………40g
- ・片栗粉……………適宜
- ・しらす干し……………20g
- ・揚げ油……………適宜
- ・砂糖……………10g
- ・醤油……………10g
- ・みりん……………少々
- ・白いりごま……………5g

} A

### 作り方

- ① 大豆は一晩水につけ、水きり後うすく片栗粉をまぶし、180℃位でカリッと揚げる。しらす干しも素揚げしておく。
- ② 鍋にAの調味料を沸かし揚げた豆・いりこ、最後にごまを入れてからめる。

※素揚げしたれんこんやさつまいもを入れてもおいしいですよ。

## コツコツ

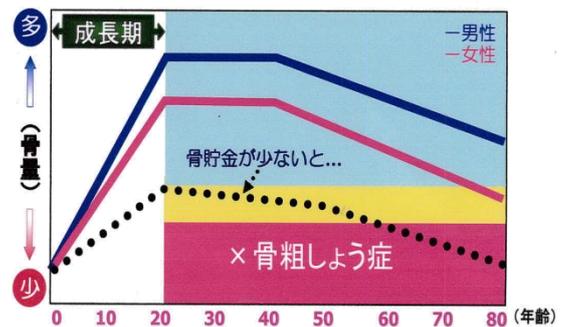


## 骨貯金していますか?

寒くなり、給食の牛乳も冷たく感じて飲みにくくなってきましたね。しっかりと残さずに飲んでいただけますか?

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ただけです。20歳頃までにどれだけ貯金(貯骨)できるかが勝負!

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。しっかりとカルシウム貯金をするためにも1日に2本は飲みたいですね。



## 2月の給食よい

◇9日…お祭り献立『さっぽろ雪祭り』  
(北海道)

札幌市で毎年2月に開催されるお祭りです。雪で作った雪像が展示されます。世界各国から観光客が訪れる世界三大雪まつりの一つでもあります。

北海道メニューから、鶏肉のザンギと北海道スープカレーが登場します♪



◇22日…お話からとび出した料理  
「給食アンサンブル」

悩める中学1年の男女の6人が給食をきっかけに変わっていくお話です。ぜひ図書館で読んでみてください。

お話から、ABCスープ、ミルメークが登場します。お楽しみに。

