

11月給食たより

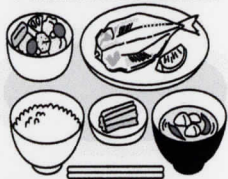
令和元年10月29日

港区立高陵中学校

秋も深まってきました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝とともに、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会としてはいかがでしょうか。

11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ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、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

11月の給食では、秋の吹き寄せごはんや、新潟県の車麩を使った卵とじ丼などを出します。給食を通して、和食への理解を深めます。

旬の果物を味わいましょう!



現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えていますが、果物は旬の時期にしか出回らないものが多く、季節感を味わえることができるのも魅力です。

秋に美味しい果物



給食の様子

行事食 ～十三夜～

10月11日は十三夜でした。十三夜は、栗や大豆が収穫される時期に当たることから、「栗名月」や「豆名月」といいます。給食では、栗ご飯と青大豆の青のり和えを出しました。生のむき栗を酒・みりん・塩で丁寧に煮て、ごはんとは合わせました。青大豆の青のり和えは、醤油味のたれに青のりを加え、風味豊かに仕上げました。鮭の紅葉焼きは、すりおろした人参とマヨネーズを合わせたソースをかけて焼きました。ごはんがすすむ味付けで、人気でした。味噌汁には八丁味噌を使用しました。いつもと違う味や色に気づく生徒が多くいました。



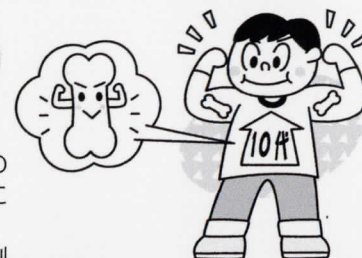
11月の献立

日本の味めぐりとして、新潟県の車麩を使った卵とじ丼や、青森県のせんべい汁、おかかと青のりをかけて食べる静岡県のおでんを出します。世界の味めぐりとして、イラン・イスラム共和国の料理、ファラフェルのピタサンドを出します。ファラフェルは、すり潰したひよこ豆とスパイスを混ぜて、丸めて揚げたコロッケのような見た目の料理です。

コツコツ貯めよう! 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント



①栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがとりやすくなります。

②カルシウムをしっかり取る

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKを一緒に取るのも効果的です。

1日に必要なカルシウム量

年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より)

カルシウムの多い食品

牛乳 1個(100g) 120mg	ヨーグルト 1個(100g) 120mg	しらす干し 大きさ2(10g) 52mg	納豆 1パック(50g) 45mg	小松菜 1/4束(70g) 120mg
牛乳 コップ1杯(200g) 220mg	プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg	木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg	ひじき 大きさ1(5g) 50mg	

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より)

ビタミンDの多い食品

イワシ・サケなどの魚類	乾燥きくらげ、乾燥しいたけ
-------------	---------------

★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。

ビタミンKの多い食品

納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜

③適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。

