

しょくいく 食育だより



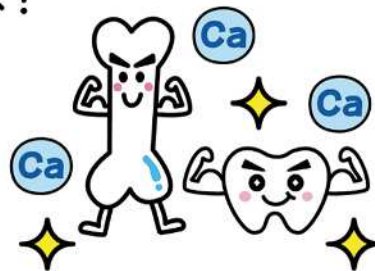
令和7年11月
ひかりしりつがっこうきょうしよく
光市立学校給食センター

11/8 いい歯の自

じょうぶな骨や歯をつくらう!

◎じょうぶな骨や歯をつくるには?

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内で作りだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。



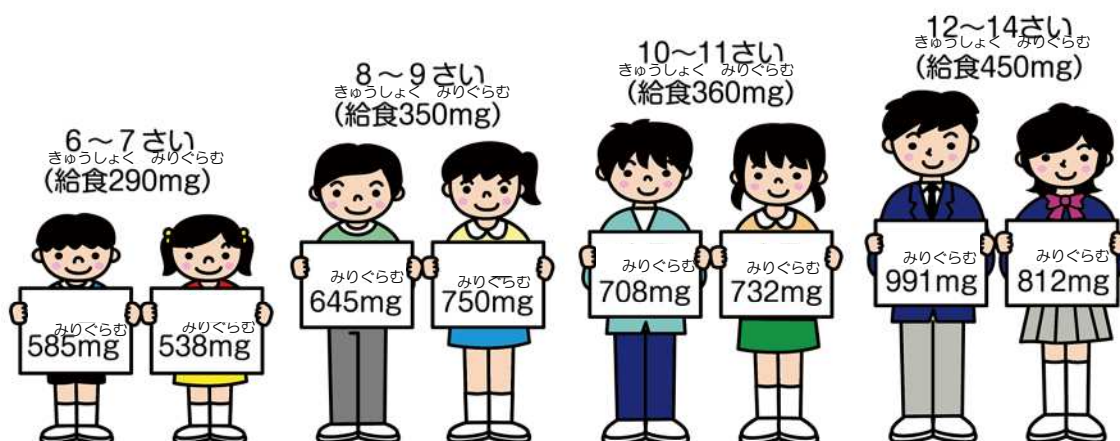
カルシウムが不足すると、骨がじょうぶんに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。



◎どれぐらいカルシウムをとればいいのか?

では、みなさんは食事からどれぐらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれぐらいですか？ 下に書いてみましょう。

給食では、この量の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。



わたしが1日にとった方がよいカルシウム量は、

_____mgです。

ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう！

あたら ぎゅうにゅう 新しい牛乳のパッケージになりました。



ぎゅうにゅう牛乳パックが、ベルちゃん とレノファのレノ丸に変わりました。

これから、寒くなってくるとぎゅうにゅうの牛乳の飲み残しが多くなってきます。

いま、せいちょうき今、成長期のみなさんにぎゅうにゅうの牛乳をしっかり飲んでほしいです。

給食レシピ

「トマト肉じゃが」

【作り方】

【材料 (4人分)】

- 豚肉...40g
- じゃがいも...160g
- たまねぎ...160g
- にんじん...60g
- しらたき...60g
- トマト缶詰...100g

- サラダ油...小さじ1
- さとう...小さじ3
- しょうゆ...大さじ1
- 酒...小さじ1
- みりん...小さじ1
- 水...140g

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいもは乱切り、たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 油をひき、豚肉、野菜の順に炒める。
- ④ トマトを入れる。
- ⑤ 調味料と水を入れ、柔らかくなるまで煮る。

材料は小学校中学年の分量です。調味料の量は、様子を見て加減してください。

和食のマナーをチェック!

11月24日は和食の日です。日頃の食事マナーを見直す機会にしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか?

おわんの持ち方

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。

箸を正しく持っていますか?

上の箸だけを動かす

上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。手の大きさにあった箸を選びましょう。