



# 給食だより

令和元年9月第67号  
大東市教育委員会  
学校管理課  
TEL870-9102



大東市の食育  
キャラクターの  
トマッピーです

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。長い休みで生活リズムが崩れていませんか？

成長期のみなさんは中学生の間に驚くほど成長するため、偏食せずにしっかり食べることが大切です。またみなさんの年齢の頃は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期なので、この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にしましょう。しっかり食べ、しっかり体を動かし、2学期も元気に過ごしてください。



## 運動と牛乳



牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムが効率よく摂れる食品です。また牛乳は、運動をした後に飲むと痛んだ筋肉のケアに役立ちます。「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立つこともわかってきましたので、暑い夏には特に積極的に牛乳を飲みましょう。

### 成長期だけの特権！



骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しく、成長期にしっかり骨量を増やすこと(カルシウム貯金)が大切です。

### 運動後の体のケアに！



激しい運動をした後は筋肉が痛んでいます。痛んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」がとても効果的に働くといわれます。

### 暑さに負けない体づくり



血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めると、暑さに強い体になります。「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。

### もっと食生活に取り入れよう！



「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないませんか。家でも食事やおやつに牛乳や乳製品を取り入れましょう。「牛乳=太る」というイメージがありますが、それは誤りです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。

## カルシウムの働きについて

カルシウムには骨や歯を作るほか、さまざまな働きがあります。

- ★血液を固める
- ★体の細胞の働きに関与する
- ★心臓や体の筋肉の収縮に関わる
- ★神経の情報伝達に関わる

このようなたくさんの働きをもっています。成長期である今、カルシウムをしっかりとおかないと、体の成長が抑制され、さらに高齢になってから、骨がスカスカになってもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。毎日の食事で、カルシウムを十分とるように心がけましょう！

さらに 太陽の下で運動をすることで、カルシウムの働きを高めることができます。



ビタミンDを多く含む食べ物

- たまご
- レバー
- 干しいたけ
- さば

カルシウムが体の中で働くためにはビタミンDも必要です。ビタミンDは太陽に当たることによって、体内で作られるので、外で運動などをし、太陽に当たることが大切です。

日光量の少ない冬などは、ビタミンDの多い食べ物を意識してとりましょう。

※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムを補給しましょう。



## 中学校給食の取り組みについて

小中学校共に、学校給食の向上のために教育委員会では、さまざまな取り組みを行っています。

その中の7月におこなった会議などを写真と共に紹介します。

写真①中学校給食の課題と質の向上のための工夫などを話し合う「もりもり食べよう中学校給食実行委員会」(構成メンバー：調理委託業者関係者(松ちゃん給食・万福)・中学校栄養教諭・市教育委員会担当者)や、写真②小・中学校の学校栄養士・栄養教諭と市教育委員会栄養士全員(19名)で、「2学期分の給食物資(食材)選定会」(写真：右中)、写真③松ちゃん給食と万福の調理員さん・栄養士さん、中学校栄養教諭、市教委栄養士の合計12名で「中学校給食新献立の試作実習」を行いました。(写真：右下)試作実習では、22点の新献立が誕生しました。小学校にはなく中学校ならではの献立も増えてきています。

〈新献立の一例 写真：下〉

- ・玄米ごはん・もち麦ごはん・コーンラーメン・佃煮ふりかけ
- ・かき揚げ・油淋鶏(ユーリンチ)・アクアパッツァ
- ・鯖のレモンオイルソース・さつまいもとれんこんの甘辛煮など



写真①もりもり食べよう  
中学校給食実行委員会 7/19



写真②小中学校給食物資選定会 7/11



写真③新献立試作実習 7/12

## トマッピー劇場



ペンネーム  
TOMATO  
(南郷中3-1)

