



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

2学期が始まり 9 月になると運動会や部活動の練習などで、運動する機会が増えます。運動をするには丈夫な体をつくるのが大切です。また、丈夫な体づくりは筋肉以外に骨の役割も重要です。

骨を丈夫にしよう!

骨は吸収（骨からカルシウムなどがとけ出す）と形成（骨へカルシウムなどがたまる）を常に繰り返しています。小中学生の時期には、骨形成が骨吸収を上回り、骨の量は増加し、ほぼ 20 歳までに最も骨の量が多くなります。骨の量が最も増加する時期は、男子が 13~16 歳、女子が 11~14 歳です。今の時期にしっかり「カルシウム貯金」をしておきましょう。

カルシウム貯金をするには...

カルシウムは一度にたくさんとっても吸収できる量が限られているので、こまめにとることが大切です。また、小中学生の時期は骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分取って骨を丈夫にし、折れやすい骨にならないように気をつけましょう。

飲み物のカルシウム量を調べてみると...

220mg
6mg
0mg

同じ 200ml でも、牛乳からはたくさんのカルシウムを摂ることができます。さらに牛乳のカルシウムは体に吸収されやすい特徴もあります。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!

牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーのある人は豆腐や納豆、小魚、海藻、色の濃い野菜などでカルシウムを補いましょう。



新献立が増えました。

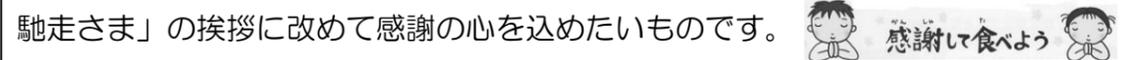
7月13日（金）に新献立の試作実習を行いました。松ちゃん給食と万福の調理員さん・栄養士さん、中学校栄養教諭、市教委栄養士の合計 14 名が 3 班に分かれて事前に考案した 20 品目を調理し、味と調理方法の両方の点で 17 品目が採用となりました。おかずを再加熱する『大東ホット給食』方式に合わせて美味しく仕上がる工夫と、中学生のみんなに美味しく食べて栄養をしっかりと摂ってもらいたいという気持ちが詰まっています。そんな心がこもった新献立の登場を、楽しみにしててください。



新献立の一部紹介：バジルチキンの洋風煮・オムレツソースかけ4種・ソーセージときのこのアヒーショ風・ペーじゃが・もやしのサラダ・鮭のレモンオイルソース・切干大根のツナサラダ・豚肉と野菜のトマト煮

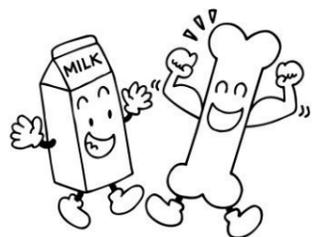
異常気象と給食食材

今年は観測史上初めてという言葉がよく聞かれますが、記録的な猛暑になっています。7月には平成 30 年 7 月豪雨と呼ばれる、西日本を中心に北海道や中部地方など広範囲な集中豪雨が発生しました。豪雨災害による農作物の被害は甚大ですが、大量の土砂が海に流れ込んでいるため、漁業の被害も深刻であると言われています。猛暑は米の生育や牛・豚・鶏などの家畜を育てる環境にも厳しい影響を与えているようです。また、これから台風のシーズンも迎え、今後の気象状況によって学校給食の食材は、価格の高騰はもちろん必要な食材が手に入りにくくなるということも想定されます。まだまだ残暑が厳しく食欲が落ちる状況が続くかもしれませんが、給食だけでなく日々の食事の時に、生産者の方々の苦勞を考え「いただきます」「ご馳走さま」の挨拶に改めて感謝の心を込めたいものです。



丈夫な骨づくり

丈夫な骨づくりのためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン D など十分に摂取できるよう、栄養バランスのとれた食事にすることが大切です。



タンパク質(肉、魚、卵など)

骨の原料になるのが、タンパク質です。骨の成長に重要な役割を果たします。

ビタミン D(魚、きのこ類など)

カルシウムの吸収を助けます。また、太陽の光を浴びることで、体内で作られますが食事から適度にとることも大切です。

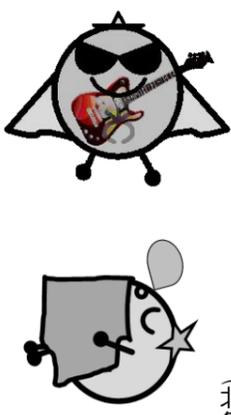
運動と睡眠も大切

骨の成長には栄養だけでなく、体を動かすことが大切です。とんだり跳ねたりして骨に地球の重力がかかると骨量が増えることが知られています。さらに骨の成長を促すホルモンは、寝ている時に分泌されます。夜更かしせず、毎日十分な睡眠をとることもとても大切です。



トマッピー4コマ劇場

トマッピー4コマ漫画の原稿が寄せられましたので、今月号から掲載していきます。みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。掲載されると記念品(トマッピー食育シール)をプレゼントします。



ペンネーム 刹那 (北条中3-1)