



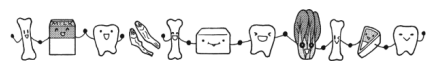
* 給食だより *

令和4年12月第102号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。寒くなると体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。元気に過ごすためには、「食事」「運動」「休養」のバランスが大切です。一度、食生活や生活習慣を見直し、体調管理に努めましょう。



骨を丈夫にしよう！



骨の吸収(骨からカルシウムなどが溶け出す)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。

将来なりたいのはどっち？

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまうことがあります。

自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムをとる習慣をつけましょう。



牛乳を飲むと体調が悪くなってしまう人は？

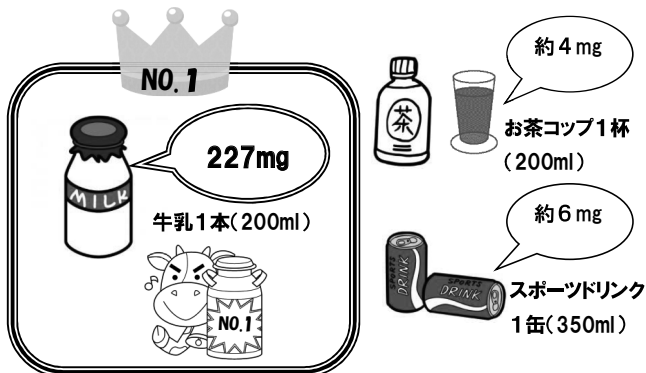
牛乳を飲むと、お腹が痛くなったり、体がかゆくなったり、息が苦しくなったりする人もいます。牛乳を飲むと体調が悪くなる人は、カルシウムが多い食べ物をしっかり食べるように心がけましょう。



カルシウムが
多い食べ物



飲み物のカルシウム量を比べてみよう！



気をつけよう！

カップラーメンやスナック菓子、炭酸ジュースといった加工食品には、カルシウムの吸収を悪くするリンがたくさん含まれています。せっかくカルシウムがたくさん入った食べ物を食べても、からだの中に入ってこなくなるので、丈夫な骨をつくることができません。加工食品の食べ過ぎに気をつけましょう。



寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのためにします。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)

体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！



給食のおかずのお肉が赤いけど、これって生？！食べても大丈夫？？

安心して下さい！！
火はしっかり通っています！



今年度、「お肉が赤くて火が通っていない」という意見がいくつかありました。

学校給食は調理のときに必ず85度以上に加熱されていることを確かめ、学校で再加熱をするときには、75度以上に温められていることを確認しているので、食中毒の心配をせずに安心して食べることができます。肉を加熱すると通常は赤色から茶色や褐色に変色しますが、これは肉に含まれるミオグロビンと呼ばれる(体に酸素を運ぶ働きをする)たんぱく質に含まれる鉄分の熱による酸化反応です。加熱しても肉が赤いという現象は、生肉を生玉ねぎやキャベツなどの野菜と一緒に調理をしたときなどにみられます。玉ねぎやキャベツに含まれる硝酸塩という成分が、ミオグロビンの酸化反応に作用し赤やピンク色に変色させるのです。また硝酸塩の作用以外にも、耐熱性のミオグロビンが存在し、野菜と一緒に調理しなくてもいくら加熱しても赤い肉もあります。唐揚げの鶏肉が赤いというのは、耐熱性のミオグロビンによるものと考えられます。



12月から新米にかわります！

12月の給食から、主食として提供しているお米が令和3年産から令和4年産の新米に変わります。銘柄は11月までと同じ北海道産「ななつぼし」です。作ってくださった方々のご苦労に心から感謝し、よく味わって残さず食べましょう。新米のおいしさは格別ですよ！