

今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と増してきています。寒くなると空気が乾燥し、かぜ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。体調を崩さないためにも、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

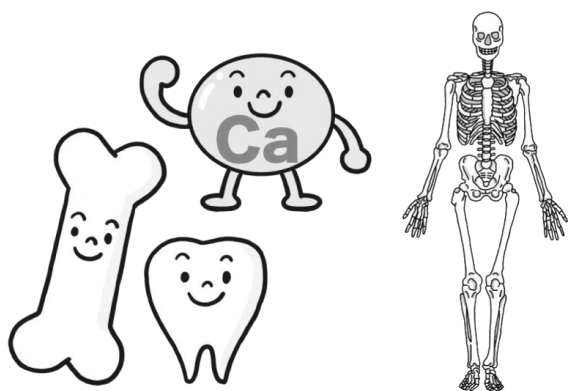


成長期の今、丈夫な骨を育てよう！



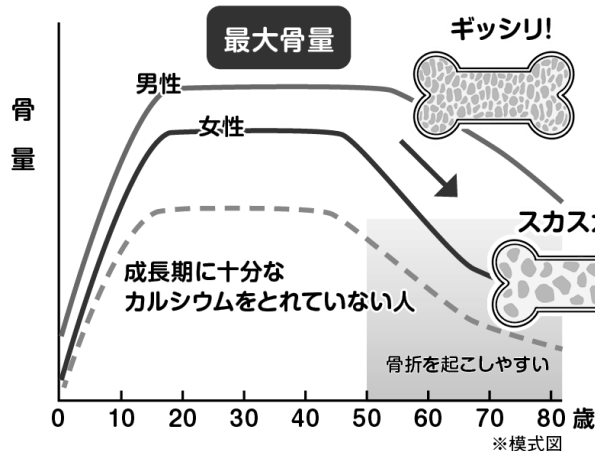
骨は体を支え、内臓や脳を保護するなど大切な役割をしています。骨や歯を作る材料としてカルシウムが知られていますが、たんぱく質やビタミンDなどその他の栄養も骨を丈夫にするためには必要です。成長期は骨量を増やすためにもたくさん栄養をとる必要があります。今から丈夫な骨を育てていきましょう。

カルシウムとは？



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえでも大切な役割があります。カルシウムが不足すると、骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定にしようとする働きがあるため、長く続くと骨を弱くする原因になります。

成長期になぜとる必要があるの？



骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラルの量「骨量(こつりょう)」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、特に女性は高齢になると骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。

多く含む食品



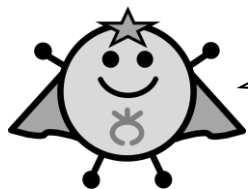
カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海藻など家庭科で学習する2群(無機質・ミネラル)のグループが中心ですが、それだけに限りません。厚揚げや豆腐、いりごま、小松菜などは、食塩のことを気にせず、普段の食事で無理なくとれます。いろいろな食品を組み合わせるとカルシウムをとりましょう

骨を丈夫にするために



カルシウムの吸収にはビタミンDが必要です。ビタミンDは日光を浴びることにより体内で作られます。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜更かしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。

「教育長が選ぶ！みんなのイチオシレシピ」が決定



みなさん、お待たせしました！
『教育長が選ぶ！みんなのイチオシレシピ』を
発表するよ♪

「教育長が選ぶ！みんなのイチオシレシピ」が決定しました！！選ばれたのは北条中学校の生徒のイチオシレシピで、

大おかず「**唐揚げゆず胡椒**」です♪

教育長のコメント（選考ポイント）

みんな大好き唐揚げ。教育長も大好き唐揚げ。ぼん酢であっさり食べられそう。白米との相性も申し分なし。唐揚げ×ネギ×ゆず胡椒のコンビネーションは大東市の中学校給食の新たな扉を開くかもしれない。



(注)写真は試作時のイメージです。

今回教育長のイチオシに選ばれた「唐揚げゆず胡椒」は、2月の給食に登場します。また、その他5品の「みんなのイチオシレシピ」が2月に登場予定です。楽しみにしててくださいね。

また、中学校給食の新献立として採用された「みんなのイチオシレシピ」は、調理業者さんの協力のもと、すべて試作が行われています。その様子をまとめた動画が、12月1日頃にYouTubeで公開されますので、ぜひご覧ください！給食に登場するのがますます楽しみになりますよ♪

(大東市教育委員会【公式】ちゃんねる)



みんな見てね♪



トマッピー4コマ劇場



ペンネーム トマトーツ（深野中学校） ペンネーム しおピボ（諸福中学校）

トマッピーの4コマ漫画へのご応募ありがとうございます！
4コマ漫画はまだ募集中です！
みなさんのご応募お待ちしております！

