

# 給食だより



北本市立北小学校  
(家庭数配布)

今年もあとわずかになりました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜなどが流行しやすくなります。また、年末年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちです。1日3食をしっかりと、栄養バランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

## 無機質の働きを知ろう！

無機質はミネラルとも呼ばれ、体をつくる成分になるほか、体の調子をととのえる働きがあります。体を構成する成分の中では約5～6%と微量ですが、体にとって大切な栄養素です。

おもな無機質はカルシウムやマグネシウム、リン、ナトリウム、カリウム、鉄などです。体内で骨や歯をつくったり、酵素やホルモンの成分になったり、神経や筋肉の働きを調整したりします。成長期は骨格形成の大切な時期なので、丈夫な骨や歯をつくるためにもカルシウムをしっかりととりましょう。



## カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。

丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



## 将来なりたいのはどっち!?



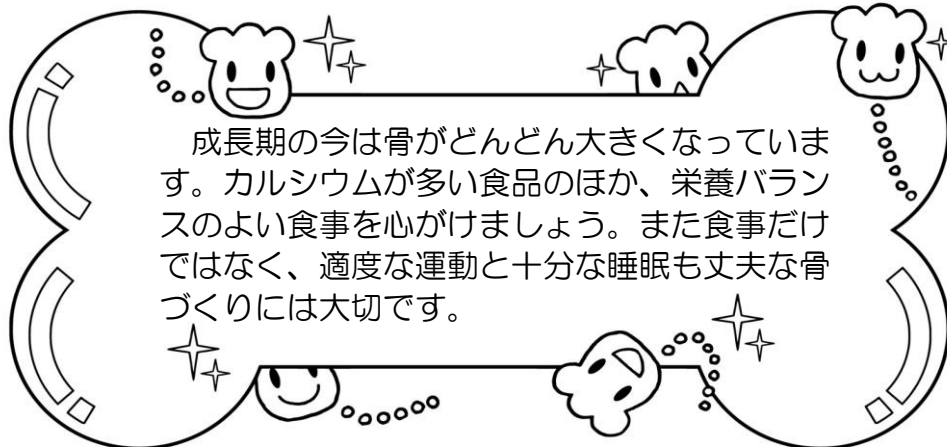
骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりとカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。



## カルシウムが 多い食品 大集合！



これらの食品は、  
どれかを1種類だ  
けとるのではなく、  
バランスよくいろ  
いろなものをとる  
ことが大切です。



成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。

カルシウムの

99%は

骨と歯にあります！

みなさんの骨は今伸び盛り。  
また永久歯は文字通り一生つき  
合っていく歯です。体内のカル  
シウムのほとんどが骨と歯にあ  
るので、カルシウムが不足しな  
いように気をつけたいですね。

## 給食 レシピ紹介



## 長ねぎのクリームスープ

《材料》	4人分	切り方・処理
鶏もも肉	100g	小間切り
ねぎ	2/3本	小口切り
じゃが芋	中1個	1.5cm角切り
ほうれん草	3株	茹でて2cm幅
※小麦粉	大さじ3	ルウ
※油	大さじ3	ルウ
牛乳	400cc	
コンソメ	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
油	大さじ1	
水	300cc	

### 《作り方》

※鍋に油を入れ、弱火で小麦粉を炒め、  
ルウを作る

- ①鍋に油を熱し弱火で長ねぎをよく炒める。
- ②肉を炒める。
- ③じゃがいもを炒める。
- ④水を加え、煮る。
- ⑤じゃが芋が煮えたら、調味料とルウを  
入れる。
- ⑥牛乳を加え、とろみがつくまで煮る。
- ⑦ほうれん草を入れる。

和のイメージがある長ねぎですが、弱火でよく炒めると  
甘みがでて洋風のスープにも合います。  
給食ではカルシウムをとるために、牛乳のほかにも脱脂  
粉乳を入れています。