

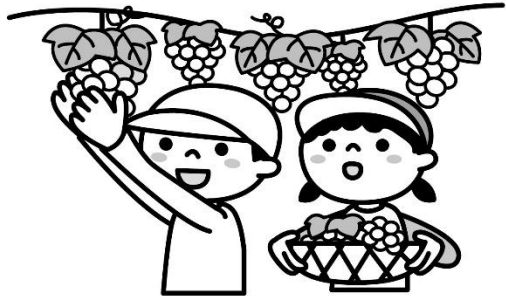
# 11月食育たより

令和元年 11月号

川口市立十二月田小学校

※裏面に給食レシピを載せています

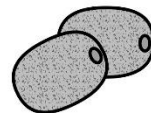
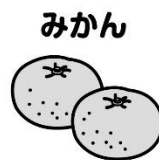
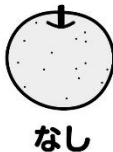
## 旬の果物を 味わいましょう!



収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭をにぎわせています。現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えていますが、果物は旬の時季にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことが出来るのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

★「毎日くだもの200グラム推進全国協議会」では、可食部（皮や種を除いた部分）で1日当たり200グラムの果物を食べることを勧めています。

### 秋に美味しい果物



キウイフルーツ  
(国産)

## 感謝の心を大切に

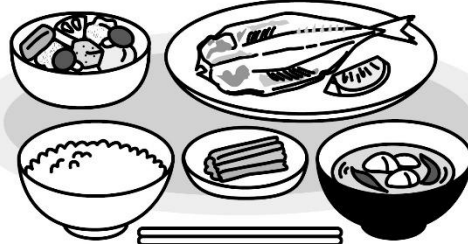
11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。



## 11月24日「和食の日」

いいにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」;日本人の伝統的な食文化は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

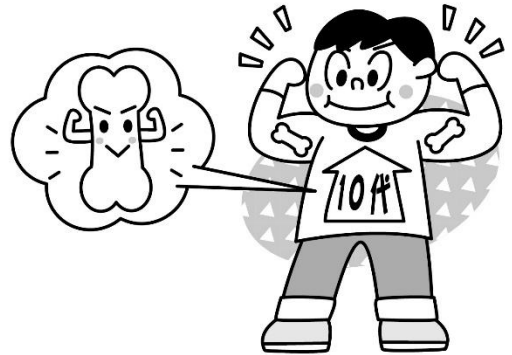
# コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

## 「骨貯金」のポイント

### ① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日つくり替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・野菜・副菜をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。



### 1日に必要なカルシウム量

年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」より)

### ② カルシウムをしっかりとる

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKを一緒にとるのも効果的です。

#### カルシウムの多い食品

牛乳 1個 (100g) 120mg	ヨーグルト 1杯 (200g) 220mg	プロセスチーズ 1切れ (20g) 130mg	しらす干し 大さじ2 (10g) 52mg	木綿豆腐 1/2丁 (150g) 140mg	納豆 1パック (50g) 45mg	小松菜 1/4束 (70g) 120mg
--------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------	----------------------------

#### ビタミンDの多い食品

イワシ・サケなどの魚類

★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。

#### ビタミンKの多い食品

納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜

### ③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。



# 給食レシピ♪

## 大学いも

【材料：給食4人分】

・さつまいも……………1本程度

・揚げ油……………適量

★たれ

・砂糖……………大さじ1と1/3

・水あめ……………小さじ1強

・しょうゆ……………小さじ2/3

・水……………大さじ1/2

・黒いりごま……………小さじ1

○水あめがない場合の代用として…

・はちみつ

・砂糖と水

→砂糖2：水1の割合で混ぜ、加熱する。

※加熱は電子レンジでもガスでも、フツフツとしてきたら一旦過熱を中断して様子を見てください。

【作り方】

- ① さつまいもを一口大の乱切りにする。
- ② ①のさつまいもを 165℃で5分程度（竹串がすっと通る程度）素揚げする。
- ③ 鍋にごま以外のたれの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ とろみが出てきたら、いりごまをいれる。
- ⑤ 揚げあがったさつまいもに、④でできたたれをからめて、できあがり。

大学いもは、子供たちに人気のあるメニューのひとつです。  
秋を感じられるメニューで、冷めてもおいしくいただけます。