

たのしみほけうしょく

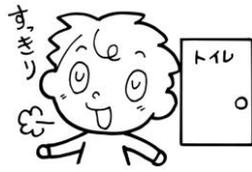
平成29年2月
川島町学校給食センター
給食だより 11号

立春をすぎると暦の上では春ですね。少し日が長くなり、季節が動いていることを感じますが、寒さはもうしばらく続きます。かぜをひいている人も多いようですがバランスのよい食事を心がけ寒さをのりきりましょう。

健康な体をつくる野菜

野菜の主な働き

- 便秘予防・・・食物繊維が腸の働きを活発にし、腸内環境を整えてくれる。
- 生活習慣病予防・・・ビタミンやミネラル、抗酸化成分などがコレステロール値の上昇を抑える。
- かぜ予防・・・ビタミンAとCが皮膚や粘膜などを強くし、体の抵抗力を高める。
- 肌つやつや・・・ビタミンCがコラーゲンの生成に役立つ。



1日にとりたい野菜の量

350g(淡色野菜 約230g+緑黄色野菜 約120g)

淡色野菜の摂取目安は230g

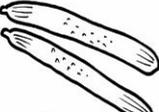
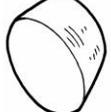
緑黄色野菜の摂取目安は120g

淡色野菜

1日にとりたい量はどのくらい?

淡色野菜の摂取目安は約230g。
どんな野菜がどのくらいの量になるのか、見てみましょう。

200gをはかってみると...

キャベツでは 約1/5個	きゅうりでは 約2本	かぶでは 約2個	だいこんでは 約1/5本
			
たまねぎでは 約1個	なすでは 約2本	もやしでは 約1袋	レタスでは 約1/3個
			

緑黄色野菜

どのくらい食べればいいのか?

緑黄色野菜にはカルシウムが多く含まれており、その摂取目標量は120g以上(成人1日当たり)とされています。まずは100gを目安に摂取するようにしましょう。

100gをはかってみると...

	にんじん 約1/3本	ブロッコリー 約1/4個
トマト 約2/3個		
	かぼちゃ 約1/10個	ほうれんそう 約3株
		ピーマン 約3個

■ 1種類の淡色野菜で230gを摂るのは大変です。
■ いろいろな野菜を組み合わせて食べましょう。

寒い冬はどうしても牛乳が残りがちですが・・・

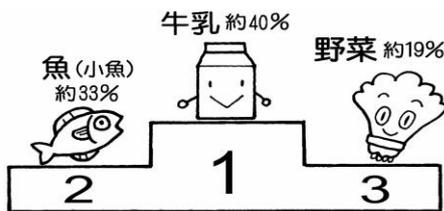
子供たちの骨は今伸び盛り。また永久歯は文字どおり一生付き合っていく歯です。体内のカルシウムのほとんどが骨と歯にあるので、カルシウムが不足しないようにすることが大切です。

給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれなくなってしまいます。寒い日は、冷たくて飲みにくいかもしれませんが、残さずのんでほしいのです。



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品に比べるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



給食の牛乳は大切なカルシウム源

カルシウムの食事摂取基準[目標量] (mg/日)

年齢・性別	目標量 (mg/日)
6~7歳 男子・女子	600
8~9歳 男子・女子	700
12~14歳 女子	750
10~11歳 男子・女子	800
12~14歳 男子	900

牛乳1本で、1日の目標量の約1/3から1/4のカルシウム量を補うことができます。

ある日の給食



給食にスタミナすったて丼が登場

2月24日の給食は、昨年行われた「川島町ごはん料理コンテスト」食事部門グランプリの「スタミナすったて丼」を給食向けにアレンジしたものです。この献立は、今年の1月4日に発案者である川島町在住の南間奈津美さん監修のもと試作をし、町長、教育長ほか多数の方にアドバイスいただき実現しました。「ごまの香りがしておいしい」「肉もたっぷりで給食で喜ばれそう」「夏じゃなくても食べたくなる味付け」などたくさんの意見を考慮しながらできあがった、給食ならではの新しい「すったて」です。同じ日の「かわべえゼリー」は川島町オリジナルのかわべえ&かわみん柄のふたのいちごゼリーです。ふたのデザインは、川島中学校の給食委員が選んでくれたものです。どちらも初めての献立ですが、楽しみにしててください。