

12月食育だより

令和2年
松原第六中学校
食育推進室

今年も残すところあと数日になりました。風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんあるので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

もうすぐ冬休み!
食生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよくかんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

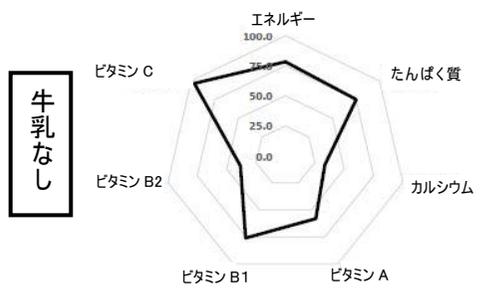
あずき 赤い色が邪気(病気や災難)を起す悪いものを払うとされ、あずき粥や、南瓜のいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

こんにやく 「体の砂を払う」とされることから、冬至に食べる地域もあります。

寒くなってから牛乳の残量が増えてきています...



牛乳は、ほかの食品に比べてカルシウムが多く含まれていることで有名です。

左のグラフはある日の給食に牛乳がある場合とない場合の栄養バランスです。さまざまな食品からカルシウムを摂れますが、牛乳が食事に加わることでバランスがアップします。

中学生が1日に摂りたいカルシウム量は約700-1000 mgです。給食の牛乳1パック(200ml)には、約220 mgのカルシウムが含まれています。さらに、給食では他の食品と組み合わせ、1日の約半分を摂取できるよう目指しています。冬休み中も意識してカルシウムを摂るようにしましょう。

カルシウムの働きは...
骨や歯の材料になる・筋肉や心臓を動かす・血を固める等があります。

カルシウムのほとんどは骨にあり、残りの少しは血液にあります。血液中のカルシウムが足りなくなると、骨からカルシウムをとって補っています。そのため、カルシウムが足りなくなると骨がスカスカになり、将来骨折しやすくなってしまいます。成長期のみなさんは、大人に比べて骨の成長が活発なため、カルシウムの吸収率も高くなっています。この時期にしっかりカルシウムを摂って、骨を丈夫にしておくことで将来の健康な身体づくりにつながります。

牛乳だけでなく積極的にカルシウムを摂取しましょう

カルシウムの多い食品		しらす干し	納豆	小松菜
牛乳	ヨーグルト	大豆	木綿豆腐	ひじき
1個(100g) 120mg	1杯(200g) 220mg	1パック(50g) 45mg	1/4束(70g) 120mg	1パック(50g) 45mg
プロセステーズ	イワシ・サケなどの魚類	乾燥きくらげ、乾燥しいたけ	納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜	
1切れ(20g) 130mg	1パック(200g) 220mg	1パック(50g) 45mg	1パック(50g) 45mg	

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)より」)



カルシウムは、ビタミンDと組み合わせると体内での吸収が高まり、ビタミンKと組み合わせることで骨へのカルシウムの吸収を高めることができます。