

給食だより

平成26年11月1日

さいたま市立
七里小学校



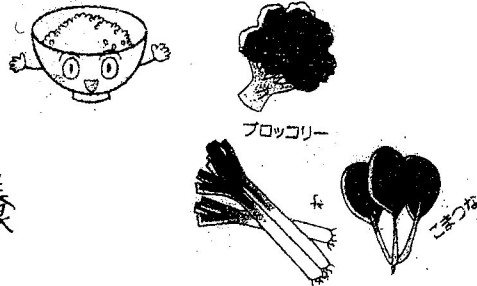
朝・晩と寒くなり、季節は秋から冬へと移ってきていますね。これから迎える寒さにそなえて、食事の面から体をあたため、元気な体をつくっていきましょう。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

「ふるさとの味の恵みを学校給食に！」と、いうことで、農業も盛んな埼玉県では、11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。

地元でとれた農作物を取り入れた給食を通して、地元の食材や郷土料理について理解し、ふるさとへの愛着を深めようというものです。

野菜は、輸入品ではなく、なるべく住んでいる近くでとれた旬のものを食べるのが、体に一番やさしく、おいしく栄養もあります。



給食では、「地産地消」をこころがけ、さいたま市(膝子)でとれた新米(コシヒカリ・彩のかがやき)や野菜(大根・ほうれん草・葱など)を取り入れています。

献立紹介

ブロッコリーと大根のサラダ(1人分)

- ・ブロッコリー 20g 小房に分けてゆでる
- ・大根 20g せん切りにしゆでる
- ・ホールコーン 10g

※ 野菜をドレッシングで和える。

白と緑と黄の色どり
きれいなサラダです

ドレッシング

- ゴマ油 0.5g
- 酢 1.5g
- きび糖 0.3g
- 正油 1.5g

カルシウムで骨を作り 鉄分で持久力を高めよう!!

持久走大会(11/26)もあるので
今から体をつくっていきましょ

このところ骨にかかわるケガが見かけられます。現代の子どもたちは、昔の子どもに比べて骨が弱くなっていると言われています。骨の強さは骨に蓄えられたカルシウムの量と関係があります。骨にカルシウムが蓄えられる頃は、小学生から中学生の頃です。骨量が増える時にしっかりカルシウムを体を蓄えておくと、骨も折れにくくなり、若々しさが保たれ、骨粗しょう症などになりにくいです。

また、鉄分は血管を通して体のすみずみまで酸素を運ぶ大切な働きをします。鉄分不足は酸素不足になり、有酸素運動(持久的運動)の能力がさがります。ぜひ、この大切な時に不足しがちなカルシウムや鉄分を毎日の食事に取り入れていきましょう。

今日のカルシウム

鉄分たっぷりメニュー

- ・しゃもフライ(しゃも)
- ・くるみ和え(ほうれん草・ごま)
- ・ビーンズカレー(大豆・ひよこ豆・金時豆)
- ・ごま酢あえ(ほうれん草・ごま)
- ・ひじきサラダ(ひじき)
- ・大豆のあけ煮(大豆・かじりほし)
- ・小松菜とわかめのサラダ(小松菜・わかめ・ごま)
- ・生あげと里芋のみそ煮(生あげ)
- ・じゃこぶ汁かけ(梅干し・のり・ちりめんじゃこ・ごま・かお節)
- ・石巻和え(ほうれん草・のり)

こんな工夫で鉄分がとれます

煮干 頭と腹わたをとりフライパンで煎って少量の砂糖と正油でからめる。
菜飯 小松菜・大根葉など糸田かくしてゆでる。少量の塩で味をつける。

骨をもろくする食べ方 キケン

インスタント食品の食べすぎ

インスタント食品や加工食品には、リンが多く含まれています。過剰にとったリンは、カルシウムと一緒に体外へ出ていき、カルシウム不足となります。

砂糖のとりすぎ

多量の砂糖を摂取すると体液が酸性になり、弱酸性性にもどそうとして骨の中のカルシウムがとけて使われるのでカルシウム不足となります。