

給食だより



令和5年

2月

白子町学校給食センター

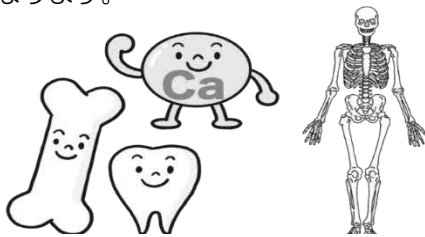
2月3日は「節分」です。節分には冬と春を分けるという意味があります。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

カルシウムをとろう！

カルシウムは骨や歯を作る役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。

カルシウムとは？

カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえでも大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきが人にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。



多く含む食品？

カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海そうなど、家庭科で学習する2群（無機質・ミネラル）が中心ですが、それだけに限りません。生揚げや豆腐、いりごま、小松菜などは、煮干しやチーズでは少しし気になる食塩のことも気にせず、普段の食事でも無理なくとれます。



腸内環境を整える発酵食品

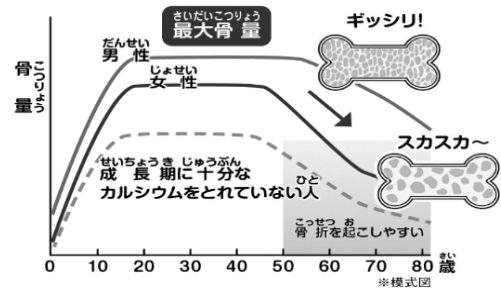
「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物の働きによって、人間にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。

- みそ：麹菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌のはたらきによってつくられる。
- 納豆：納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり（血栓）を溶かすはたらきがある。
- 漬物（ぬか漬）：乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。



成長期になぜとる必要があるの？

骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は20歳前後に最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



骨を丈夫にするために？

カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜ふかしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。

