

# 食育だより

新東淀中学校 保健室 2014. 06. 23

## 骨や歯をじょうぶにしよう

骨は、みなさんの体（腕や足、歯）を支え、臓器を守るなど、たくさんの役割があります。

10代は、心身を鍛え、将来に向けて、健康への基礎をつくる大切な時期です。また、骨がもっとも盛んにつくられる10代は、一生の骨の健康を左右する時期でもあります。骨量が増える今の時期に、じょうぶな骨をつくっておきましょう。



### カルシウムの働き

私たちの体の中にあるカルシウムのうち、99%は骨や歯に、残り1%が血液中にあり、骨をつくったり、筋肉の収縮に関与したり、血液の凝固を防いだり、免疫のしくみにも関係しています。

骨は毎日少しずつ生まれ変わっているため、食品からとるカルシウムが不足すると、骨からカルシウムを溶かして利用します。こうして骨のカルシウム量が減って骨の密度が粗くなると、『骨粗しょう症』という病気になってしまいます。

### じょうぶな骨をつくるには

#### ☆カルシウムが多い食品を摂りましょう

6つの基礎食品群のうち、カルシウムを多く含むのは2群の食品（牛乳・乳製品、小魚、海そう）や1群の豆・豆製品、3、4群の野菜です。食事摂取基準では中学生男子で1000mg、女子で800mgのカルシウムが必要とされています。カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。

しかし、カルシウムだけではじょうぶな骨はつくられません。骨の土台になる「たんぱく質」や「マグネシウム」「ビタミンD」などを含む食品をバランスよくとることが大切です。

6つの基礎食品群

牛乳1本  
(200ml)で、  
約227mgの  
カルシウムがと  
れますよ！



牛乳



小魚



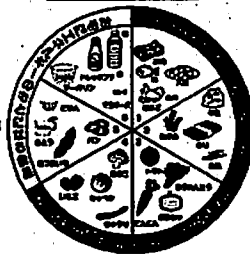
海そう



豆・豆製品



緑黄色野菜、その他の野菜



※マグネシウムは大豆製品、魚介類、海そう類等に多く含まれます。

※ビタミンDは鮭・さんまなどの魚類やしいたけなどのキノコ類に多く含まれます。

日光浴をすることで、体内でビタミンDが合成され、カルシウムの吸収を高めます。

#### ☆適度な運動をしましょう

体をしっかり動かすことで、  
じょうぶな骨がつけられます。



#### ☆じょうぶな睡眠をとりましょう

筋肉や骨は寝ているときにつくられます。

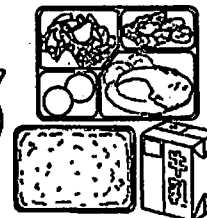
夜ふかしせずに、しっかり睡眠をとりましょう。



## 給食で栄養を考えましょう

### 今月の献立

「他人煮、ちくわのてんぷら、オクラの炒めもの  
きゅうりとじゃこの酢のもの、豆こんぶ、米飯、牛乳」より

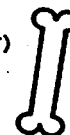


### カルシウムを含むいろいろな食品を食べましょう

○カルシウムが多い食品とは・・・今月の献立より（6月26日実施）

6月の献立で、カルシウムが多い献立を見てみると

- ・牛乳・・・毎日1本ついてます（1本で227mgのカルシウムがとれます）
- ・小魚・・・きゅうりとじゃこの酢のもの（ちりめんじゃこ5gで26mgのカルシウムがとれます）
- ・海そう・・・豆こんぶのこんぶ（1.2gで4mgのカルシウムがとれます）
- ・豆・豆製品・・・豆こんぶの大豆（4.5gで14mgのカルシウムがとれます）
- ・緑黄色野菜、その他の野菜・・・オクラの炒めもの、きゅうりとじゃこの酢のもの



6月26日の献立で119mgのカルシウムがとれます。牛乳とご飯のカルシウムを加えると351mgのカルシウムがとれています。給食は、毎日カルシウムをはじめ、バランスよく栄養がとれるように、献立がつけられています。すききらいせずに残さず食べましょう。

### ○いろいろな食品をバランスよく

「他人煮」は、たんぱく質を多く含む牛肉や卵、ビタミンDを豊富に含む干しいたけが入っている献立です。

骨をつくる栄養素はカルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンC、マグネシウムなどがあります。また、カルシウムの吸収率を上げるものとして、魚やきのこなどに多く含まれているビタミンDがあります。

給食を参考にいろいろな食品をバランスよく食べるようにしましょう。





# 食中毒予防の3原則

## 【3原則その1】

食材や自分の手、調理器具などに付いている細菌やウイルスを、ほかのものに広げないように注意しましょう。

### つけない



▶せっけんで手を洗う

- 調理を始める前
- 生の肉・魚、卵を扱う前後
- 調理前に、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- 調理中に、動物を触ったりした後
- 食事の前
- 保存する食品を扱う前



▶調理器具にも気を付けて

加熱せずに食べるものから先に調理し、まな板や包丁は使うたびにきれいに洗います。



調理する人の体調に注意

吐き気やおう吐や下痢、腹痛などの症状があるときは、食中毒の可能性があるので、できれば調理を控えてください。

## 【3原則その2】

多くの細菌やウイルスは、10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止します。

### 増やさない



▶買い物で、気を付けること

- 消費期限をチェック!!
- 消費期限を確認し、期限内に食べ切れる分を購入しよう。

- 生鮮食品は買い物の最後に
- 肉や魚など、生鮮食品は最後に買い、汁がほかのものに付かないよう、ビニール袋などに分けて入れよう。



▶食品を保存する時

- 調理したら、すぐに食べよう
- 食べ残しは常温で放置せず、冷蔵庫に入れよう。



●詰め込み過ぎに注意

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にキープ。冷気の流れが悪くなるので、食品を詰め込み過ぎないように気を付けよう。

## 【3原則その3】

食中毒の原因菌をやっつけるには、加熱調理が基本です。特に、肉・魚・卵は、中心部までしっかりと加熱しよう。

### やっつける

▶中心部までしっかり加熱

- 細菌は、75℃で1分以上
- 腸管出血性大腸菌 (O-157 など)
- サルモネラ属菌 など

- ウイルスは、85~90℃で1分半以上
- ノロウイルス など



▶調理のとき、ここに注意!!

- 電子レンジでの加熱には、ムラがある
- 食品の一部だけ温度が上がったり、調味料の影響で表面だけ温度が上がることがあるので、注意が必要です。

- 「フワとろ」は、おいしいけれど...
- 卵料理は、半熟では中心温度が75℃になりませんこの手前は控えたほうがいいかもしれませんね。

## 始まりました 新企画!

4月から言っていました、ようやく準備が整ったので発表します。実は今からが旬の夏野菜、「きゅうり・とまと・ピーマン」の3種類を実際に栽培することになりました。日々の成長記録などを載せ、最終的には料理をして食べるという「栽培、収穫、食」というまさに生きた食育として掲載していきます。

先生は野菜を育てるのは初心者で、管理作業員さんのお二人にアドバイスや手助けをしていただきながら育てています。初めての取り組みなのでどんな結末を迎えるかは分かりませんが、それも生きた食育のおもしろいところかなと思うので、温かく見守っていただけたらと思います。

今はウォータークーラーの横あたりに置いているので、みなさんも見に来てくださいね。

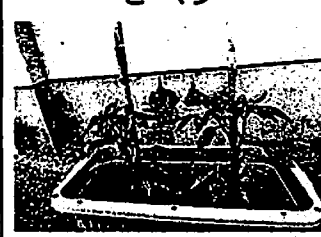
きゅうり



とまと



ピーマン



植えてから3日の時点

梅雨に入り、天気急変や曇りが続く日々ですが、心も体も元気ですか?

天気がどんよりとする日は気持ちも落ち込んでしまいそうになりますが、気分転換をしたり、リラックスタイムを作ったりと工夫しながらこの季節を乗り越えましょう!!

上にも述べたとおり、夏野菜を育て始めました。先生は写真を撮るのが趣味の1つなので、花や草木を撮ることは多いのですが、育てるというのは本当に初めてです。

うまく行くのか不安でいっぱいですが、毎日少しずつ育っていくのを見ると楽しくなってきました。花や果実は育てる人の心によって大きくなり甘くなるそうです。先生も、愛情をたっぷり注ぎ立派に育てていこうと思います。

育てている夏野菜の1つ、きゅうりは95%が水分です。体を冷やす作用があるので、夏場の水分補給には効果的です。暑い夏にアイスクリームではなくきゅうりを食べると健康的でいいですね。

新鮮なきゅうりの見分け方は濃い緑色でハリやツヤのあるもの、また表面のイボがピンととがっているものだそうです。

