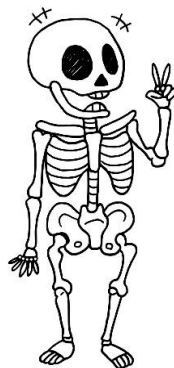


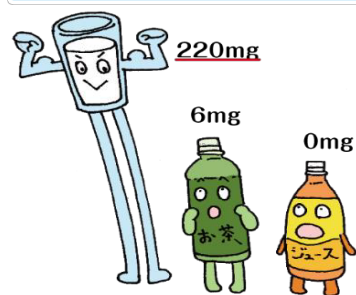
毎日コツコツ カルシウム貯金!



みなさんは、「カルシウム貯金」って知っていますか？子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨にならないように気をつけましょう。

お家でも下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう！

飲み物のカルシウム量を調べてみると…



おなじ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには、体に吸収しやすい特徴もあります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに気軽に牛乳・乳製品がとれるよう、いつでも冷蔵庫にあるようにしておくといでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は、豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補いましょう。

たべものはかせクイズのこたえ

①の答え：3番

ピラミッドを造るため、働かされた人に配られたという記録があります。大変な仕事で精をつけさせるためとか、お給料に配られたと考えられています。たまねぎに多く含まれるアリシンにより、エネルギーを生み出すときにはたらくビタミンB₁は体内でむだなく使われます。ビタミンB₁の多い豚肉と一緒に食べると、夏ばて防止のスタミナ食にもなります。

②の答え：2番

トマトの学名はSolanum lycopersicumで、ラテン語でSolanumは「ナス属」を表し、lycopersicumは「オオカミの桃」という意味です。健康によい効果があるとされる、トマトの赤い色のもと「リコピン」は、ここから名付けられました。トマトにはうま味のもとたくさん含まれています。食いしん坊のオオカミさんもきつと大満足の野菜でしょう。

③の答え：こんぶ

「めかぶ(わかめの一部)」でも正解にします。「こんぶ」の名は、一説ではアイヌ語に由来するといわれます。北海道がおもな産地ですが、室町時代から船を使って大量に運ばれるようになり、全国に広まりました。さらに当時、琉球とよばれた沖縄にまで運ばれ、沖縄料理には欠かせないものになっています。

↓ 一関地方教育研究会学校給食部会が編集したコラムを毎月掲載しています。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

おやつのはなし



おやつは、「間食」といって、その名のとおり食事と食事の間にとるものです。おやつには「楽しみ」や「リラックス」の意味もありますが、とり方を間違えると大変。量やエネルギーが多すぎると、食事にも影響してきます。

どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

▶守れていますか？ - おやつの約束 -

- お や つ の 約 束 -

その1 時間を決める その2 量を決める その3 組み合わせを考える

おやつを食べるときは、1日3回の食事がしっかり食べられるように、時間や量を決めて食べましょう。1日200kcalが目安です。

200kcalの目安



ポテトチップス 約1/2袋



アイスクリーム 小1個



板チョコレート 約1/2枚

どら焼き 1個



せんべい 3~4枚

ショートケーキ 約1/2個



▶おやつ＝お菓子…とは限らない!

おやつは必ずしもお菓子とは限りません。おにぎりや果物、乳製品もおすすめです。上手に組み合わせて食べましょう。

おやつにおすすめ



おにぎり (1個) 約180kcal



みかん (1個) 約40kcal



バナナ (1本) 約130kcal



りんご (1個) 約100kcal



トマト (1個) 約30kcal

ヨーグルト (1個) 約70kcal



チーズ (1個) 約60kcal

習い事やスポ少で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも上記のおすすめおやつを選んで食べると、上手に栄養がとれますよ。