

給食だより

平成31年 4月26日

品川区立荏原第五中学校
校長 加藤 敏
栄養士 南条 奈生子



新年度が始まり、1か月がたちました。明日からは10連休ですが、気温の変化や天気の変化が大きいという予報も出ています。ゴールデンウィークを楽しく過ごす一方で、長い休み中に生活習慣が乱れないように気を付けましょう。また5月からは、運動会の練習も本格的に始まります。気温も上昇してくるので、のどが渴いたと感じる前に小まめに水分補給をするよう心がけてください。

季節の行事食 5月5日 端午の節句

現代では、「こどもの日」として祝われている5月5日ですが、もともとは五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)の一つです。端午の節句では、男子の健やかな成長を祈願します。端午の節句にまつわる文化を紹介します。

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病氣や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなる」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

菖蒲



ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられたり、束ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

よもぎ



よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

小中共通献立 日本全国郷土料理 5月 奄美の鶏飯



荏原第五中学校では、旗台小学校と連携して毎月一回、共通献立を実施しています。今年度のテーマは日本全国の郷土料理です。5月は鹿児島県 奄美地方の鶏飯を実施します。



鶏飯は、ごはんに錦糸卵、ほぐした鶏肉、しいたけ、パパイヤ漬けなどの具をのせ、鶏肉でとっただし汁をかけて食べるお茶漬けのような料理です。

暑い地域でもさっぱりと食べられます。鹿児島県では給食メニューとしても親しまれているそうです。

はたらく栄養! カルシウム

今月は成長期に特に必要な栄養素、カルシウムについてお話しします。

なぜカルシウムは大切?

カルシウムは、骨や歯をつくる大切な栄養素です。体内にあるカルシウムのうち、約99%は骨や歯にあるとされています。

カルシウムが不足すると、丈夫な骨がつかれなくなり、もろい骨になってしまいます。

残りの1%もとても大切なはたらきをします。細胞の分裂や神経のはたらきなどに関わり、まさに生命維持の重要な役割を担っているのです。

骨は体を支える重要な役割のほか、カルシウムが不足した時の、貯蔵庫としての役割もあります。



99%は骨と歯に蓄えられています!

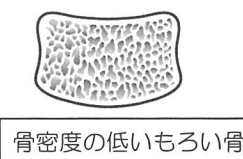
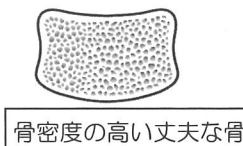
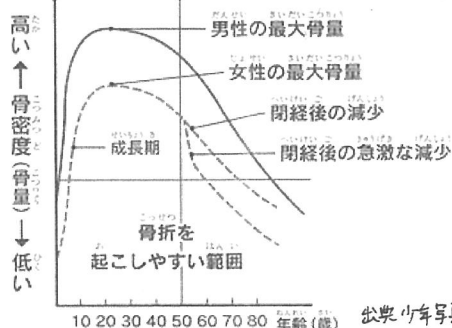


イライラを抑えたり、出血した時に血を止めるはたらきも!

成長期の今こそしっかりとうろう

一生のうちで、10代は急速に骨量が増加し、20歳前後で骨量が最大になります。10代は一生の骨の強さが決まる大切な時期なのです。

腰の骨の骨密度(骨量)の変化



大人になってから、いくらカルシウムを摂っても、骨量は増加しません! また吸収できるカルシウム量は決まっているので、毎日コツコツ摂るのが大切です。

給食では...

中学生が1日に必要なカルシウム量の半分を摂取できるように献立を立てています。しかしカルシウムの多く含まれている食品は、多くはありません。1本200mLで220mgのカルシウムの摂れる牛乳は、給食に欠かせない存在なのです。

(中学生のカルシウムの必要量 男子1000mg/日 女子800mg/日)



牛乳のんでね!



小松菜や大豆製品、小魚などにもカルシウムは多いです。ビタミンDや、ビタミンK、葉酸などと一緒に摂ると吸収率アップです。ビタミンDは干しいたけ、ビタミンKや葉酸はブロッコリーや納豆などに含まれています。