

# 10月給食だより

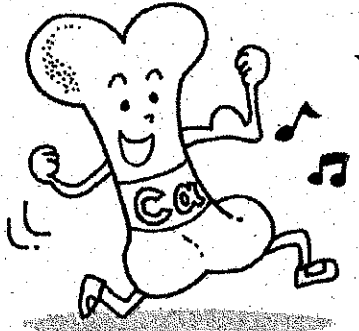
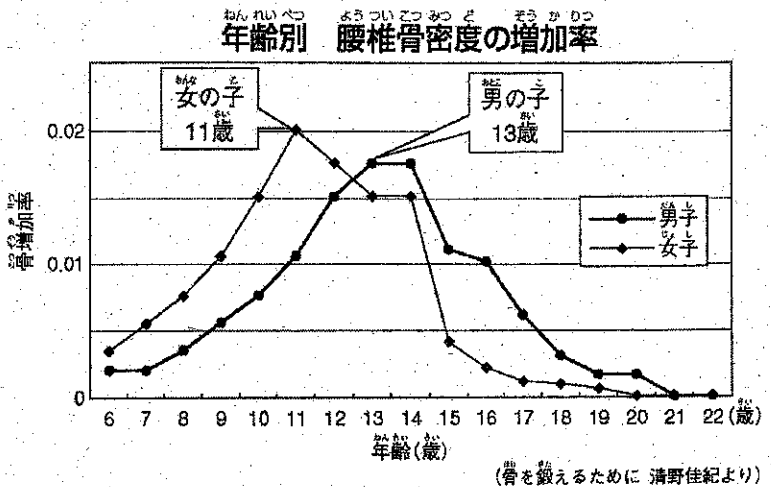
H30年度10月  
岩出市学校給食共同調理場

各地から収穫を知らせる便りが届く時期になりました。私たちの“からだ”も“心”も実りの秋になるように体調の維持に努めましょう。

## 骨を丈夫にしよう

10月8日は  
骨と関節の日

私たちが毎日健康に生活できるのは、心臓、肺、胃・腸といった臓器が健康であることはもちろんですが、背骨、手足などの全身の運動にかかわる骨、関節、腱、神経などがうまく働いてくれることにあります。とくに「骨」はカルシウムを蓄えたり、血液をつくるという大切な役割を果たすとともからだを支え、内臓を保護するなど重要な働きをしています。人間の一生の中で作られる骨が多いのは小学生から中学生にかけてです。女の子で11歳ごろ、男の子で13歳ごろといわれています(上のグラフ参照)。これから先健康に過ごすためには成長期(小学生～高校生)にカルシウムの摂取量を多くし丈夫な骨にしておくことが大切です。

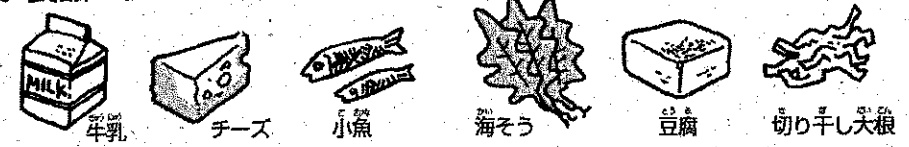


カルシウムは強く丈夫な骨や関節をつくる。

- 心臓の働きを活発にする
- 筋肉を動かす
- イライラ・ストレスを和らげる
- 細胞膜を丈夫にする

## 健康な骨づくりのためのポイント

1 骨を丈夫にしたり、精神面も含む成長を助けてくれるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう。

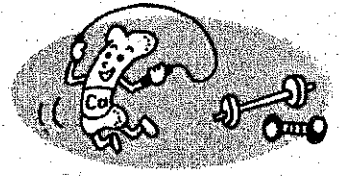


2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせ合わせて食べよう。

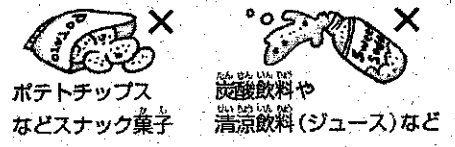
<b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、大豆、乳製品	<b>ビタミンK</b> 納豆、海そう、緑黄色野菜	<b>ビタミンD</b> 牛乳、卵、干しいたけ
------------------------------	------------------------------	----------------------------

3 運動しよう。

骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。



4 インスタント食品や加工食品(リン)の食べすぎに注意しよう。



リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり減ってしまいます。

### 10月の献立より

「あじ竜田のカレーソース」  
・・・あじは、骨まで食べられるように加工処理されたものを使います。下味をつけたあじを揚げ、カレーソースでからめます。カレーソースによって、あじの臭みを消し、食べやすくしています。

「ひじきとれんこんのサラダ」  
・・・ひじき、れんこん、人参、きゅうり、コーン、ごまを使ったサラダです。鉄分やカルシウムの豊富なひじきと旬のれんこんをおいしく食べることでできる料理です。あらかじめ、れんこんを甘辛く煮ておくことで、れんこんに味がしっかりつき、おいしくモリモリ食べられる一品です。

「さつま芋とコーンのじゃこサラダ」  
・・・さつま芋、コーン、きゅうり、キャベツ、ちりめんじゃこをレモンドレッシングであえたサラダです。食物繊維とカルシウムがとれるサラダになっています。

「さけのきのこ南蛮漬」  
・・・片栗粉をまぶして揚げた鮭に、えのきたけ、しめじ、玉ねぎを使った甘酢をかけます。秋らしいメニューです。