

# 食育だより

千里みらい夢学園  
吹田市竹見台中学校  
令和5年5月1日



## 新茶の季節♪

吹く風も爽やかな、過ごしやすい季節になりました。  
みなさん、健康に過ごせていますか？春野菜など今が旬の  
食材を食べ、春を感じながら食事を楽しんでくださいね！！



はつがとお 初鯉 そら豆 たけのこ 筍 アスパラ  
グリンピース、金目鯛、いさき、きす

八十八夜：立春から数えて八十八日目。この頃から霜がおりなくなるので、稲の種まきや茶摘みを始める目安とされてきました。八十八の字を組み合わせると「米」になるように、米作りには、八十八もの手間がかかるといわれ、末広がり縁起がよい数字なので、豊作祈願の行事や夏の準備を始める吉日とされています。



日本茶には煎茶、ほうじ茶、玄米茶、玉露茶、抹茶などがあります。一般的なものが煎茶です。昔から「八十八夜に摘んだお茶を飲むと75日長生きする」といい、新茶をおくる習わしもあります。生活習慣病を予防、美肌やダイエットの効果があり、身体に嬉しい働きがたくさんありますので、美味しいこの時期にぜひ飲んでくださいね。



こどもの日は子どもたちの健やかな成長を願う日で、男女の別はありません。別名、『端午の節句』というので、男の子というイメージが強いのですが、本来はみんなが無事で過ごせるよう、季節の節目に邪気払いをする行事です。家族みんなで幸せを願う文化を楽しんでくださいね。



## 端午の節句の食べ物

ちまき 粽 茅または笹の葉でもち米を包んで蒸したものだ。



現在はいろいろや葛を包んだ和菓子となっています。端午の節句とともに中国から伝わったので、伝統を重視する関西では今でも粽が主流です。

かしわもち 柏餅 あん餅を柏の葉で包んだ和菓子。



柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないため、すこやかな成長と子孫繁栄の願いを込めて、江戸時代から端午の節句に柏餅を食べるようになりました。

イラスト参照：和の行事を楽しむ絵本 長岡書店  
絵：かとうゆいこ、著者：三浦 康子

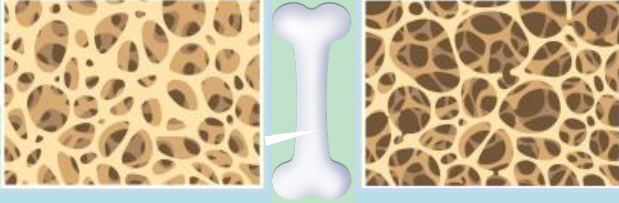
# 丈夫な骨を作るカルシウム 背は伸びても骨の中身は大丈夫??

中学生の3年間で男子約13cm、女子は約5cm身長が伸びます。身長が伸びたか気にする人は多いですが、骨を強くしながら、身長を伸ばすことが大切なので、カルシウムをしっかりとりましょう。

## なぜカルシウムは大切?

健康な骨の断面

もろくなった骨の断面



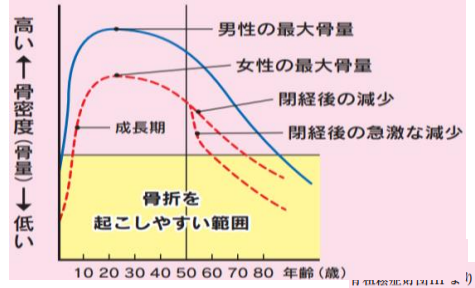
カルシウムは骨や歯をつくる大切な栄養素です。体内にあるカルシウムのうち、約99%は骨や歯にあるとされています。カルシウムが不足すると丈夫な骨がつかなくなり、骨折しやすいもろい骨になってしまいます。

将来、骨がスカスカにならないように...

## 骨にカルシウムを貯金!

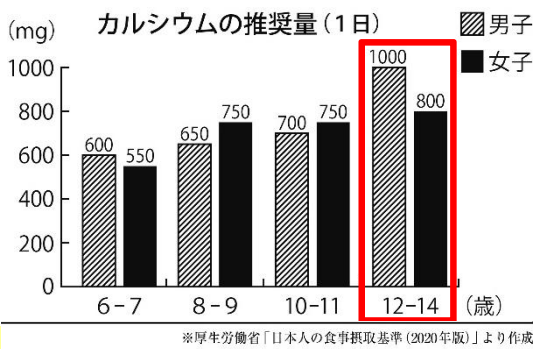
腰の骨の骨密度(重量)の変化

骨量を増やせるのは十代の今だけ!



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です。

## カルシウムの推奨量(1日)



給食では月平均360mg(1日)以上のカルシウムが満たされるよう献立を考えています。食事や間食でしっかりカルシウムをとり、丈夫な骨を作りましょう!

## カルシウムが豊富な食品

約227mg 牛乳 200mL	約158mg プロセスチーズ 25g	120mg ヨーグルト 100g
45mg 納豆 50g	52mg しらす干し 10g	170mg こまつな 100g
86mg 木綿豆腐 100g	100mg ひじき(乾燥) 10g	132mg まいわし丸干し 30g

## 強い骨をつくるためのポイント



1日3食、栄養バランスのよい食事をとる。



カルシウムとビタミンD、ビタミンK、葉酸の豊富な食品をとる。



ジャンプなどの、骨に負荷がかかる運動をする。

少年新聞社 給食ニュース 2019年5月8日参照

強い骨をつくるためには食事です分にカルシウムをとり、ジャンプなどの骨に負荷がかかるような運動をするようにします。また、偏食や無理なダイエットはしないようにします。

## ◆◆◆◆◆5月の予定◆◆◆◆◆

★5月後半分食券配付: 5月11日(木)・12日(金) 食後の昼休み時間  
名札または生徒手帳を持って取りに来てください。

★6月の給食申し込み締め切り: マークシートは5月15日(月)、インターネット5月20日(土)  
6月16~30日分の給食は6月5日(月)まで追加予約できます。

★6月分食券配付: 5月25日~30日