



## じょうぶな歯や骨をつくらう

骨は、みなさんの体の中に200個以上あり、体を支えるのにとっても大切な役割をしています。また、歯は食べ物をかみくだいて細かくし、体の中に栄養を吸収しやすくするために重要です。健康な生活を送るためにも大切な歯や骨を丈夫にするには、どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか？

### カルシウムを多く含む 食べ物を食べる

もっとわしく!



まず1番は、カルシウムを多く含む食べ物を意識的に食べることです！さらによくかんで食べることで、歯も丈夫になります。

### 太陽の下で元気に運動をする

ビタミンDを多く含む食べ物



- ◆たまご
- ◆レバー
- ◆干ししいたけ
- ◆さば

カルシウムが体の中で働くためにはビタミンDも必要です。太陽に当たることで体内で作られるので、外で体を動かしましょう！日光の乏しい冬などはビタミンDの多い食べ物からとりましょう。

## カルシウムの働きについて

カルシウムは成長期に最も多く体にたくわえられます。今のうちからカルシウムの多い食べ物をしっかり食べ、骨や歯を強くしておきましょう。

骨や歯を作るほか、カルシウムにはさまざまな働きがあります。

- ★血液を固める
- ★体の細胞の働きに関与する
- ★心臓や体の筋肉の収縮に関わる
- ★神経間の情報伝達に関わる

このようなたくさんの働きをもっています。成長期である今、カルシウムをしっかりとっておかないと、体の成長が抑制され、さらに高齢になってから、骨がスカスカになってもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。毎日の食事で、カルシウムを十分にとるように心がけましょう。

### <今月の給食より・梅じゃこご飯>

【材料（4人分）】

精白米	2カップ
梅干し	25g
食塩、酒	適宜
ちりめんじゃこ	大さじ1
みりん	適宜
いりごま	大さじ1

【作り方】

- ①刻んだ梅干しと、食塩・酒を入れてご飯を炊く。
- ②ちりめんじゃこは、みりんをふってからいりしておく。  
\*いりごまもからいりしておくとも香りがよいです。
- ③炊き上がったご飯に、ちりめんじゃこ、いりごまを加えて混ぜ合わせる。  
\*ゆでた枝豆を仕上げに加えると、彩りがきれいです。

★梅干しには、防腐・抗菌作用があります。梅干しのすっぱさの正体である「クエン酸」には疲労物質である乳酸を分解して体の外に出したり、カルシウムの吸収を助けたりする働きがあるといわれています。

## 6月は「食育月間」です

さいたま市の食育推進計画の目標を紹介します。



さ

### 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につけよう！

い

### 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理をし楽しみ、人とのつながりを深めよう！

た

### 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べよう！



ま

### 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事のできることなどに感謝して、食べよう！

し

### 「食文化や地のものを伝え合い」食べる

地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝えよう！

### ●例えば、こんなことに取り組んでみましょう！

- 食べ残しをしない。
- 「ご飯は左、汁ものは右」
- ・・・ごみが減ると環境にもやさしいですね。
- ・・・配膳の仕方や食事のマナーに気を配る。
- 買い物の際は、「産地」や「消費期限」
- 調理時にエネルギーや水を大切に使う。
- などを確認する。
- 地元の食材、旬の食材を食べる。
- 食事の準備や後片付けを手伝う。

**\*誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。共食には、家族や仲間と一緒にできる、以下のことも含まれます。給食の時間や家での時間、できることから協力して楽しい食事の時間にしていきたいですね。**

- ・どんな食事にしようかを考えること
- ・材料をそろえること（買い物、収穫など）
- ・料理をすること（下ごしらえ、調理、盛り付けなど）
- ・配膳、食卓の準備、声かけをすること
- ・後片付けをすること（食器を片づける、洗う）

### ～6月1日（火）開校記念日のお祝い給食を実施しました～

ひとつひとつの具を丁寧に煮て混ぜ合わせたちらし寿司、入学や卒業などお祝いの時に登場する「祝いなると」が入ったすまし汁、日本では昔からお祝い事の時に食卓に上がってきた縁起物の真鯛を生姜煮にして提供しました。

どれも日本の伝統的な和食でしたが、あらためてひとつひとつ手をかけてまごころ込めて料理を作ることの良さ、みんなで揃ってハレの日の食事を囲むことの良さをしみじみ感じられた日でした。

