

ランチタイム

令和2年度
石橋北小学校
給食だより



7月に入り、梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、だんだんと夏が近づいているのを感じます。暑い日が続くと、食欲がなくなったり、満足に眠れず体がだるくなったりします。夏を元気に乗り切るために、早寝早起きを心がけ、主食・主菜・副菜がそろった栄養のバランスの良い食事をしましょう。

かみかみで健康に

丈夫な歯をつくるためにカルシウムが大切です。カルシウムはどんな働きやどんな食品にどれくらい入っているのか見ていきましょう。

【カルシウムのおもな働きを知ろう】

- 丈夫な骨や歯をつくる
 - 血液をかためる
 - 筋肉を動かしてくれたり、心臓を動かしてくれる
- 体の中のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれているほか、血液などにも含まれていて私たちの体にとっても大切な栄養素です。

【どのくらい入っているの？カルシウム】

みなさんが1日に必要なカルシウムの量は700mgです。給食では牛乳や食品から350mgのカルシウムがとれるよう考えています。残り半分の350mgは、朝食や夕食でとるようにしてください。カルシウムが多く含まれている食品をじょうずに食事に取り入れましょう。

牛乳 200ml カルシウム 227mg 	チーズ 25g カルシウム 158mg 	ヨーグルト 100g カルシウム 120mg 	ちりめんじゃこ 10g カルシウム 52mg
もめん豆腐 1/4丁 100g カルシウム 120mg 	納豆 1パック 50g カルシウム 45mg 	こまつな(生) 80g カルシウム 136mg 	ひじき(乾燥) 5g カルシウム 70mg

今月の目標 よくかんで食べよう



《かんぴょう日本一！》

下野市はかんぴょうの生産が日本一です。かんぴょうは、かんぴょうの実である「ふくべ」を細長くむいて乾燥させたものです。6日(月)と15日(水)、31日(金)の給食には下野市産のかんぴょうが使われます。ぜひ味わって食べてみてください。



かんぴょうの実「ふくべ」



ほしたあとのかんぴょう

《夏こそ色鮮やかな野菜を》

夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤなどたくさんあります。夏はまさに野菜の季節です。夏が旬の野菜には、ビタミンCやカロテンが多く含まれていて、夏の強い日差しに負けないようにしてくれます。食欲が低下してバテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう。

☆食に関するクイズ☆

トマトには、うまみを感じる成分がたくさん含まれています。同じ成分を多く含む食べ物は何でしょう。

- ① セロリ ② リンゴ ③ こんぶ



答え ③こんぶ

トマトには、こんぶと同じうまみ成分「グルタミン酸」が多く含まれています。和食では、かつお節や煮干し(イノシン酸)、干しいたけ(グアニル酸)などを使いだしをとりますが、組み合わせることでより強くうまみを感じます。