

# 給食だより 2月

新座市立東野小学校  
校長 齋藤 伸一  
栄養士 小河 理恵

2月4日の立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。2月は1年中で1番寒い時期です。寒い中でも子供たちは、朝から元気に活動しています。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い、うがいをし、朝昼夕の3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体調を崩さないように気をつけましょう。

## 節分です！大豆のひみつ

節分は「季節を分ける」という意味です。春夏秋冬の季節の変わり目ごとに年4回あったのですが、とくに冬と春のさかいとされた「立春」の前日が重要視されるようになりました。さまざまな行事や風習とともに今に伝えられています。

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらいたくさん栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

みんな、「大豆」のなかまだよ！



枝豆



大豆



もやし



煮豆



豆乳



しょうゆ



炒り大豆



ゆば



とうふ



きなこ



納豆



みそ



高野豆腐



厚あげ



がんもどき



油あげ



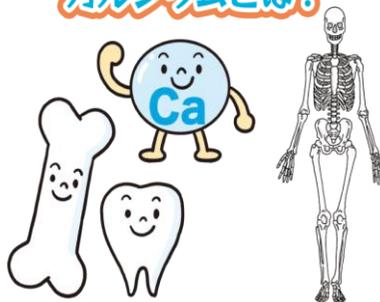
大豆ミール



大豆油

# カルシウムをとろう！

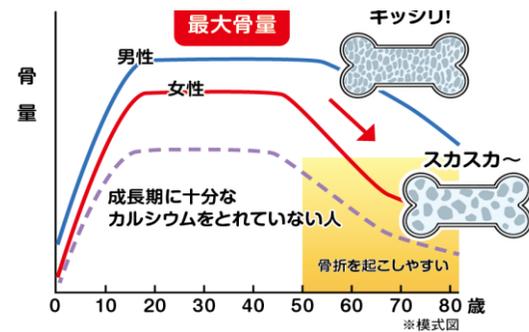
## カルシウムとは？



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえでも大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきが人体にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。

## 成長期になぜとる必要があるの？

骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



## 多く含む食品



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海藻など、無機質やミネラルの多い食品群が中心ですが、それだけに限りません。生揚げや豆腐、いりごま、小松菜などは煮干しやチーズなどでは少し気になる塩分のことを気にせず、普段の食事で無理なくとれるのでオススメです。

## 骨を丈夫にするために



カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜更かしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。

◎給食に出る牛乳は、成長期の児童のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、ほぼ毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。