

食育だより ～人を良くする「食」のこと～

こんげつ きゅうしよく もくひよう
今月の給食の目標

た
「よくかんで食べよう！」



10月

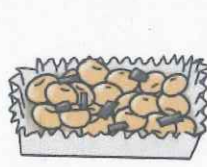
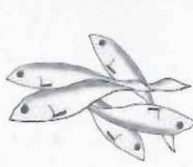
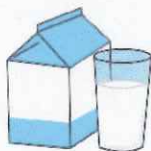


せいちょうき ひつよう 成長期にカルシウムが必要なわけ

こつりよう せいちょうき きゅうげき ふ さいぜんご
骨量は成長期に急激に増えて、20歳前後くらいにピークになります。
このピークの時までにはできるだけ骨量を増やしておく、しょうらい ほねが
よわくなって骨折しやすくなる骨粗しょう症の予防につながります。
カルシウムを含むバランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう。

カルシウムを多く含む食品

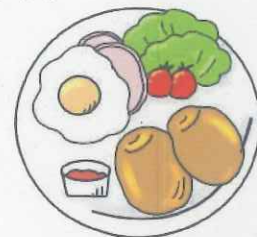
ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな あおな だいずせいひん
牛乳 乳製品 小魚 青菜 大豆製品など



こうりつ きゅうしゅう てい けい ひつよう
カルシウムが効率よく吸収するためにはビタミンD・Kが必要。
ピーマンやきのこと一緒に食べると、カルシウムの吸収がグッと
たか
高くなります。

いいこと いっぱい 朝ごはん

ちようしよく
朝食はワンプレートにすると、作るほうも食べるほうも楽です。
3つのスペースに分かれたプレートで、大きなスペースに主食や
しゅさい りょうり ちい ふくさい
主菜などのメイン料理、小さいスペースに副菜やデザートをも
盛り付けると栄養のバランスが整いやすいです。



「しょぱんとマナブ」みどころ

ちようりさぎよう ようす どうが しゃしん しょうかい こうべし
調理作業の様子を動画や写真で紹介します。また、神戸市にある
きたがっこうきゅうしよくきょうどうちようりじょう きたきゅうしよく
北学校給食共同調理場(北給食センター)の様子も紹介します。
たの
楽しみにしててください。

ひょうご 兵庫のたべもの「くり」



たんばちいき くり てき みず さとやま おお
丹波地域は、栗づくりに適した水はけのよい里山が多くあります。
くり き ふか ね は つち ひる よる きおん さ おお きこう
栗の木が深く根を張れる土と、昼と夜の気温差が大きい気候により、
とうぶん ま ほか けん くり あま かん
糖分が増し、他の県の栗にはまねのできない甘みと、ホクホク感がある「丹波栗」が収穫できます。