

給食・食育だより



西宮市立高木小学校

2月の^{こんだまびよう}から

おうちのひとといっしょに読みましょう。



2月3日 ^{せつぶん}節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起す“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。



ふく まめ
福豆

2日(月)

いりまめごはん

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。いり豆をつかったたきこみごはんが登場します。



9日(月) いわしのかばやき

地域によって、節分の日に「焼いたいわしの頭にヒラギの枝をさしたものを」を玄関に飾って、鬼を追い払う風習があります。いわしの開きにでんぷんをつけて油で揚げ、甘辛いたれをかけ、かばやき風になっています。

◆地産地消◆

地域で生産した食材を地域で消費する取り組み

西宮 2日(月) ごはん
こめ
昨年さくねんの秋に収穫された「きぬひかり」というお米です。



宝塚 17日(火) キャベツのあまずあえ
キャベツ
農作物の栽培がさかんな西谷地区でつくられたキャベツです。

◆世界の料理◆ 韓国朝鮮

24日(火) さわらのチョリム

韓国の家庭料理のひとつで、特に魚や肉、野菜を使った煮つけ料理です。しょうゆベースの調味料で煮こんで作られます。

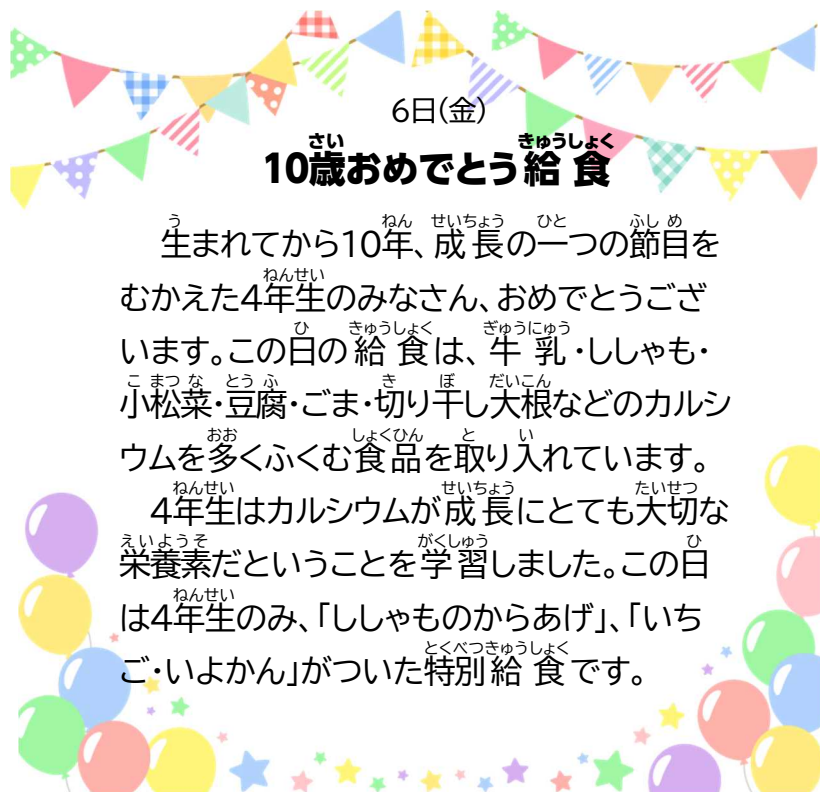
24日(火) トック

「トック」はもち、「ク」はスープを意味します。韓国の旧正月を祝って食べられる料理だそうです。

6日(金)

10歳おめでとう給食

生まれてから10年、成長の一つの節目をむかえた4年生のみなさん、おめでとうございます。この日の給食は、牛乳・ししゃも・小松菜・豆腐・ごま・切り干し大根などのカルシウムを多くふくむ食品を取り入れています。4年生はカルシウムが成長にとても大切な栄養素だということを学習しました。この日は4年生のみ、「ししゃものからあげ」、「いちご・いよかん」がついた特別給食です。



牛乳 飲んでいますか？



牛乳が白く見えるのはなぜ？



牛乳にふくまれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草にふくまれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多くふくむからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりとばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？



牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



あたたか
温めると
香りを強く
感じます。



牛乳からできる食品は何があるの？



牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



カルシウムって
おとなより多く必要なの？



成長期のカルシウム推奨量は10～11歳が700mgに対し、その親世代である30～49歳は650mgです。以下の表にもあるように、成長期の今こそ、しっかりと摂取したいものです。

カルシウム推奨量 (男)	年齢	カルシウム推奨量 (女)
600mg	6～7歳	550mg
650mg	8～9歳	750mg
700mg	10～11歳	700mg
1000mg	12～14歳	800mg
800mg	15～17歳	650mg
800mg	18～29歳	650mg
650mg	30～49歳	650mg

「日本人の食事摂取基準」[2010年版] (厚生労働省)
(平成22年度～平成26年度使用)