

食育だより もぐもぐ

令和7年2月3日

毎月19日は食育の日
長倉小学校 2月

2月3日節分を過ぎて、立春を迎えると暦の上では春になります。今年は暖かい日が続いているため、このまま春になってしまいそうです。春が近づくと、多くの人が心配なのが花粉症がもしれませんね。特定のもの食べれば花粉症が治るといことはありませんが、体調を整え、体の抵抗力をあげておくと、花粉症の症状が軽くすむこともあります。たっぷり睡眠をとり、バランスのとれた食事をして、何にも負けない体を作りましょう。

はしを正しく持とう

1月にははしの持ち方調べを行いました。冬休み号にも、はしの持ち方を取り上げたので、ご家庭での話題にあげていただいたお宅も多いと思います。その後はご家庭ではしの使用回数は増えたでしょうか？各クラスを回って、みなさんのはしの持ち方を見ましたが、上のはしと下のはしが一緒に動いてしまう人も多くみられました。はしは、毎日使うことで上達します。ご家庭でも見ていただけるようお願いいたします。

正しいはしの持ち方にするには

① えんぴつを持つときのように上のはしを持つ。

② はしを動かすときは、親指は動かさず、中指で上のはしだけを動かす。

③ はしを動かすときは、中指で上のはしだけを動かす。

④ はしを動かすときは、中指で上のはしだけを動かす。

こんな使い方はだめだよ!

さしばし はし先をいため、食べ物を乱暴に扱っているように見えます。

よせばし 食器をひっくり返したり、食器の底が傷んだりします。

ねぶりばし 見ている、決して気持ちよいものではないですね。はし先もいためてしまいます。

なみだばし 周りが汚れてしまいます。汁物の臭は食器ごと手にとって食べましょう。

まよいばし 料理に何か問題があったのではないかと、作った人を嫌な気持ちにさせてしまいます。

おすすめ給食レシピ紹介 ～はし使いも上手になる大豆のはちみつあえ～

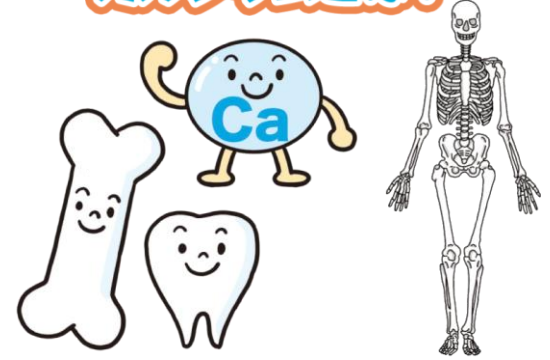
- 材料(4人分)**
- 冷凍大豆か水煮大豆 60g
 - 片栗粉 大さじ3
 - 揚げ油 適量
 - しょうゆ 小さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - みりん 小さじ2
 - はちみつ 小さじ1

- 作り方**
- 水気を切った大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる
 - たれの材料は、すべて合わせて火にかけ温める
 - カリッと揚げた大豆をたれに混ぜて出来上がり！
(この量は、給食の付け合わせの量なので、少なめです。お好みで増やしてください。また、はちみつを使わないときは、砂糖を増やしてください)

寒くても牛乳を飲もう!

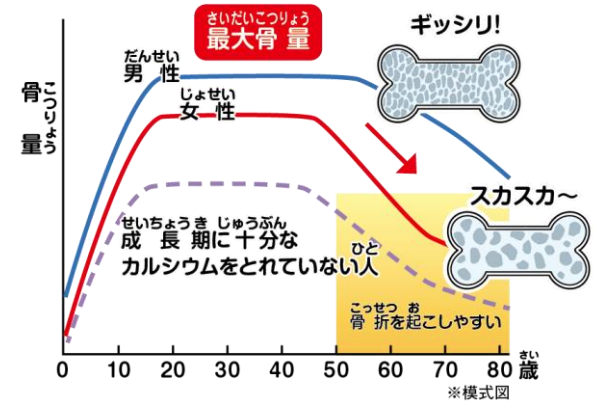
寒い季節になると、給食で牛乳の残りが増えます。教室を回ると一口も飲まずに返してしまう児童も見られます。牛乳には、家庭でとりにくいカルシウムが多くふくまれており、小中学生の成長期に特に必要とされていることから、ほぼ毎日給食で提供しています。給食では少しずつでも飲むようにし、ご自宅でもさらに牛乳を飲んだり、食事に使ったりしてほしいと思います。

カルシウムとは?



カルシウムは骨や歯を作るだけでなく、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ために大切な役割をにないます。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働きを補うので、不足が長期にわたると骨を弱くする原因となります。

成長期になぜとる必要があるの?



骨全体にふくまれるカルシウムなどのミネラルの量「骨量」は20歳前後で最大になります。小中学生時代が一番骨を丈夫にできる時期です。この時期に骨を丈夫にしておかないと老後に骨がもろくなる病気になりやすくなります。

多く含む食品



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品・小魚・海草・豆腐・豆製品・ごま・小松菜・切り干し大根などです。牛乳・乳製品は体への吸収率が高いので、食べられる人は、牛乳乳製品を心がけてとることをおすすめします。

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します。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。夜更かしせず、質の良い睡眠を十分にとりましょう。

冷たい牛乳が苦手な人は、まずは一口ずつ飲んでみましょう。少しずつならおなかも冷えません。それでも難しい場合は、家庭で乳製品やカルシウムを多く含むものをしっかり食べましょう。