

給食だより No. 18

3年生は卒業すると、多くの人は給食がなくなり、自分で食品を選択したり、調理したりする機会も増えるのではないのでしょうか。そこで今号は食生活と健康について「健康な骨づくり」をテーマに取り上げていきます。ここに書いてあることを意識して将来の健康に役立ててほしいと思います。

骨太人生を目指しましょう！骨粗しょう症の予防

私たちの体の骨量は成長期に大きく増加し、20歳前後に最大骨量に達します。しかし、その後は加齢とともに骨量は徐々に減少していきます。骨量が減少すると、骨がもろくなり、骨粗しょう症になりやすくなります。骨粗しょう症を予防するために、**成長期には骨の材料となるカルシウムを十分に摂取し、最大骨量をできるだけ高くしておくことが重要です。**

カルシウム診断



質問に答えるだけで、あなたの**カルシウム摂取状況**が分かります。さっそくチャレンジ！あまり深く悩まず、直感的に答えましょう。さあ、あなたの骨は大丈夫？

質問	0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか？ 1回量：牛乳コップ1杯（200mL） 	ほとんど飲まない	月 1~2回	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	
2 ヨーグルトをよく食べますか？ 1回量：ヨーグルト1個(100g)	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3 チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？ 1回量：スキムミルク大さじ1.5杯、チーズ1切(20g) 	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4 大豆、納豆など豆類をよく食べますか？ 1回量：納豆1パック、煮豆 小鉢1杯、きな粉大さじ2杯	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5 豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？ 1回量：豆腐1/4丁、がんも小1個、厚揚げ 小1枚	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？ 1回量：お浸しで小鉢1杯	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7 海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日		
8 ししゃも、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？ 1回量：ししゃも、丸干しいわし 2尾	ほとんど食べない	月 1~2回	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	
9 しらす干し、干しエビなど小魚類を食べますか？ 1回量：しらす干し、干しエビ 大さじ1杯 	ほとんど食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10 朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日 1~2食		欠食が多い	きちんと3食	

出典：石井光一、上西一弘、オステオポロシスジャパン 13(2),497-502,2005

【診断結果！！】



合計 点

A	20点以上	良い◎	1日に必要な800mg以上とれています。このまま バランスのとれた食事 を続けましょう。
B	16~19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、 もう少しカルシウム をとりましょう。
C	11~15点	足りない	1日に必要な600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5~10点増やして20点になるよう、 毎日の食事を工夫 しましょう。
D	8~10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しかとれていません。 カルシウムの多い食品 を今の2倍とるように頑張りましょう。
E	0~7点	全く足りない	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。 食事をきちんと見直し ましょう。

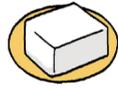
カルシウムを上手にとるには

カルシウム診断の結果はいかがでしたか？実は、**カルシウム診断の合計点数に40をかけた数字が、あなたのおおよその1日あたりのカルシウム摂取量**になります。カルシウム摂取基準と比べてきちんととれているでしょうか？カルシウムが不足している人は、カルシウムを豊富に含み、手軽にとれる食品を知り、毎日食べるよう心がけましょう。

【性別・年齢別のカルシウム摂取推奨量】

男性			女性		
12~14 歳	15~29 歳	30~49 歳	12~14 歳	15~29 歳	30~49 歳
1000mg	800mg	750mg	800mg	650mg	

【手軽にとれるカルシウムを多く含む食品】

 牛乳 (コップ1杯 200ml) 227mg	 ヨーグルト (1個 100g) 120mg	 チーズ (1個 18g) 113mg	 納豆 (1パック) 40mg
 豆腐 (1/4丁) 65mg	 ちりめんじゃこ (大さじ1杯 5g) 26mg	 小松菜のおひたし (小鉢1杯 50g) 75mg	 ひじきの煮物 (干しひじき 5g) 50mg

コンビニを利用するときは、**チーズ入りのサンドイッチやちりめんじゃこ入りおにぎり**を選ぶ、**ヨーグルトやチーズ**を一品プラスするなどでもOK！カルシウム診断の点数を上げるための行動を、なにか一つでも**毎日の食生活で続けることが大切です！**モ〜少し頑張ってみよう！



安方中学校 不動の人気給食レシピ

鶏肉の唐揚げ

【材料3~4人分】

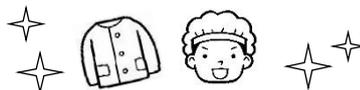
- 鶏もも肉（唐揚げ用）…300g
- おろしにんにく … 1かけ分
- おろししょうが … 1かけ分
- 酒 ……………小さじ 1
- 醤油 ……………大さじ 1
- 片栗粉 ……………大さじ 6~8
- 揚げ油 ……………適量

- ① 鶏肉におろしにんにく〜醤油をよくもみ込み、15~30分ほどおく。
- ② ①の鶏肉に片栗粉をまんべんなくまぶし、170℃の油に入れて、ときどき返しながら4~5分かけてカリッと揚げる。油をよく切って出来上がり！

3年生の卒業リクエストで必ず
ランクインする人気メニューです！



★保護者の皆様 給食当番用白衣の洗濯のお願い★



下記の日程で白衣の回収を行います。ご家庭で洗濯し、お子様に持たせていただくようご協力をお願いします。

	持ち帰り日	回収期間
3年生	3月6日(金)	3月10日(火)~18日(水)
1・2年生	3月18日(水)	3月23日(月)~25日(水)

※3年生は3月10日(火)~18日(水)、1・2年生は23日(月)の給食配膳をエプロンと三角巾で行います。該当生徒の保護者様はエプロンと三角巾のご用意をよろしくご願いたします。