

# 11月給食たより

文京区立第八中学校

## お米ってどんなもの？

お米は、日本人の食事に欠かせない食べものです。日本は雨が多く、夏は高温多湿の気候ですが、これがお米の栽培に合っているので、弥生時代（約2300年前）のころから全国的に作られてきました。

まずお米の種から苗を作ります。そして春に田んぼに苗を植える「田植え」を行い、花が咲き、実がなると「稲穂」となり、秋は収穫する「稲刈り」の作業をします。さらに、お米を稲穂から外して「もみ」というカラを取る「脱穀」を行って「玄米」になり、茶色い「ぬか」を取る「精米」がされ、白いお米ができあがります。こうしてたくさんの人の手や手間をかけて作られています。

このお米を炊くと、「ご飯」になります。ご飯自体にもたくさんの栄養がふくまれています。いろいろな食材や味のおかずと組み合わせられるので、栄養バランスがとれた食事を組み立てることができます。



### 図書館給食

11月6日（水）

”マカロニスープ” ～小さなスプーンおばさん～

11月8日（金）

”芋坂の団子” ～吾輩は猫である～

11月11日（月）

”シェパードパイ” ～ハリーポッター～

### 食育の日

11月19日（火）郷土料理：青森県

”せんべい汁”を提供する予定です。

飢饉や凶作で米を食べられなかった南部地方で麦、そばの粉を用い硬く焼いた煎餅を汁物に入れたのが始まりです。

### 和食の日

11月22日（金）

今年も魚沼産こしひかりを提供します。

## 感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。



# コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

## 「骨貯金」のポイント



### ① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがとりやすくなります。

### ② カルシウムをしっかり取る

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKを一緒に取るのも効果的です。



### 1日に必要なカルシウム量

年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より)

### カルシウムの多い食品

 <b>牛乳</b> コップ1杯(200g) 220mg	 <b>ヨーグルト</b> 1個(100g) 120mg	 <b>プロセスチーズ</b> 1切れ(20g) 130mg	 <b>しらす干し</b> 大さじ2(10g) 52mg	 <b>木綿豆腐</b> 1/2丁(150g) 140mg	 <b>納豆</b> 1パック(50g) 45mg	 <b>小松菜</b> 1/4束(70g) 120mg
 <b>牛乳</b> コップ1杯(200g) 220mg	 <b>ヨーグルト</b> 1個(100g) 120mg	 <b>プロセスチーズ</b> 1切れ(20g) 130mg	 <b>しらす干し</b> 大さじ2(10g) 52mg	 <b>木綿豆腐</b> 1/2丁(150g) 140mg	 <b>納豆</b> 1パック(50g) 45mg	 <b>小松菜</b> 1/4束(70g) 120mg

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より)

### ビタミンDの多い食品



★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。

### ビタミンKの多い食品



### ③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。

