

給食だより

9月号



暑さが続く中にも、風や雲で秋を感じる季節になりました。これから秋に向かい、少しずつ涼しくなっていきます。夏の暑さで疲れた体をバランスの良い食事と十分な睡眠で整えていきましょう。

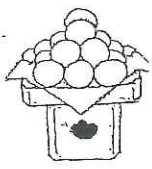


お月見を楽しみましょう

日本では、旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、お月見だんごやススキ、里芋などを供えてお月見をする風習があります。今年、10月4日です。このころの月を『仲秋の名月』と呼び、『一番きれいな月』として眺めてきました。

月見団子

月に見立てた団子を、神さまを迎える目印となるススキや収穫した作物と一緒に供えます。団子の数は十五夜にちなんで15個であったり、1年の月の数である12個であったり、地方によって様々です。

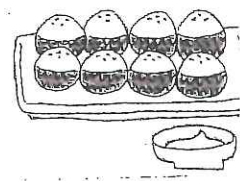


カルシウムを効率よく摂取しましょう。

カルシウムを摂取し、強い骨や歯を作りましょう！
カルシウムは、牛乳・乳製品に多く含まれています。骨の成長が活発な、成長期の子どもたちがしっかり摂りたい栄養素です。この時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐ事につながります。

里いも (衣かつぎ)

里いもは、一つの株から子株がたくさん増えることから、子孫繁栄の縁起物とされています。中秋の名月は、旬の里いもをお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。



カルシウムは牛乳・乳製品以外にも豆類・小魚・緑黄色野菜にも含まれています。

乳製品に含まれるカルシウムは、ほかの食品よりも体内への吸収が良いと言われていますが、牛乳などの乳製品以外にも多く含む食品はたくさんあります。

月見どろぼう

「月見団子を盗まれると豊作になる」という言い伝えがあり、この夜だけは子どもたちがお供え物を盗んでもよいという風習が残っているところもあります。



カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品・・・牛乳・スキムミルク・チーズ・ヨーグルト
- 豆・大豆製品・・・大豆・木綿豆腐・納豆・生揚げ・高野豆腐・焼き豆腐
- 野菜類・・・小松菜・春菊・切干大根・チンゲン菜・大根の葉
- 魚類・・・真いわし・しらす干し・桜海老・わかさぎ・ししゃも
- 海藻類・・・ひじき



バランスの良い食事＋運動＋睡眠が大切

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつです。体内への吸収率は他のミネラルバランスが影響し、インスタント食品に多く含まれるリンを過剰に摂ると吸収が阻害されてしまいます。また、カルシウムの摂り過ぎも鉄などの他のミネラルの吸収を阻害してしまいます。栄養が偏らないようにバランス良く食べることが大切です。

カルシウムはビタミンDを多く含む食品(きのこ類や魚等)や酢と一緒に摂ると吸収率が高まります。また、ビタミンDは日光を浴びることで体内で生成されるため、外で元気に遊び、睡眠もしっかりとることが大切です。

