

6月給食だより

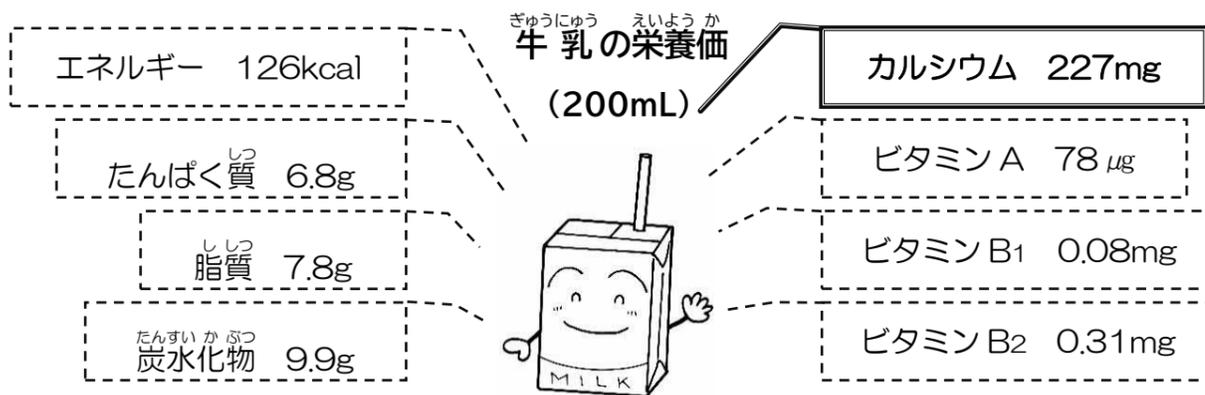
れいわ ねん がつ にち
令和6年5月31日

りくべつちようきゆうしよく
陸別町給食センター

牛乳について

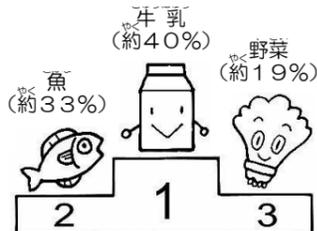
牛乳は、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれている食品です。小魚や野菜と比べても吸収率が高いのが特長で、手軽なカルシウムの供給源です。

不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食のある日だけではなく、休日や家庭での食事でも積極的にとりましょう。



カルシウムの吸収率NO.1 牛乳

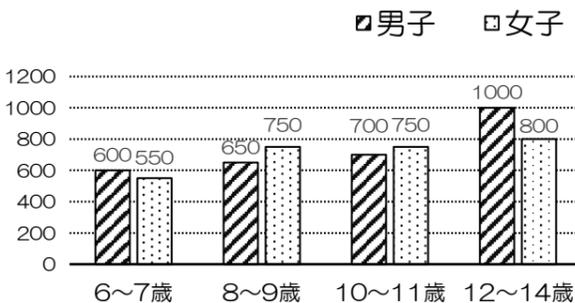
牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。そのため、牛乳のカルシウムはほかの食品に比べると吸収率が高くなります。



カルシウムのはたらき

体内のカルシウムの約99%は、骨と歯にあり、丈夫な骨や歯をつくるためには欠かせないものです。また、カルシウムは、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮に役立ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。

1日にとりたいカルシウム量



カルシウム貯金をしよう!

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金することが大切です。



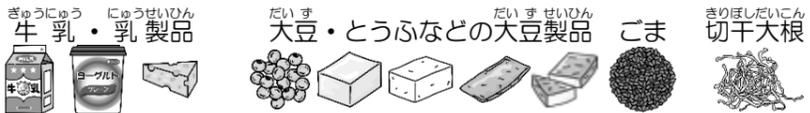
牛乳は、カルシウムが豊富なだけでなく、吸収率も高く、さまざまな栄養素がバランスよく含まれています

献立のお知らせ

歯の健康によい食べ物 (歯と口の健康週間)

6月には、歯を作る栄養素であるカルシウムの多い食べ物や、かむ力を強くするための噛みごたえのある食べ物を多く取り入れています。

【カルシウムの多い食べ物】



小松菜 チンゲン菜 わかめやひじきなどの海そう 小魚 など



【噛みごたえのある食べ物】

にんじん ごぼう キャベツ 豚肉 きのこと 干した食品(乾物) など



日本全国味めぐり 4日: せんべい汁 (青森県)

「南部せんべい」という小麦粉から作ったせんべいをみそ汁や鍋に入れて作る料理です。南部せんべいは、青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品です。この地域では、冷害によって米が不作になる時に備えて、冷害に強い小麦や雑穀を使った食文化が広がりました。

7日: いわしの蒲焼き風

いわしに小麦粉などをまぶして油で揚げ、蒲焼きのたれをかけて提供します。初夏に水揚げされるいわしは「入梅いわし」といわれ、1年のうちでもっとも脂がのっておいしくとされています。いわしはタウリンや、動脈硬化を防ぐIPA(EPA)、脳のはたらきをよくするDHAが多く含まれており、骨ごと食べると、カルシウムも取ることができます。

21日: 救給カレー

給食センターでは、非常時に缶詰のおかずやカレー、パン等を備蓄しています。災害等で出番もなく無事更新時期を迎えた食品は、通常の給食として出せることとなります。しかし、いつ何時災害等が起こるか分かりません。災害時には救助活動を優先し、食料等の物資がすぐには届かないことがあります。非常食の味を知ることや、食べられるものを増やしていくことは、緊急時に役立つ命を守るために大切なことと思います。

世界の料理 28日: ~シンガポール~

今月の世界の料理は「シンガポール」にちなんだ料理です。シンガポールチキンライス、「海南鶏飯」ともいい、シンガポールの屋台では定番の料理です。東南アジアの子キンライスは、ゆでた鶏肉と、そのゆで汁で炊いたごはんを一緒に盛り付けます。給食センターでは、鶏肉は蒸して作り、鶏ガラだしを入れてお米を炊いて提供します。ピーフンは、シンガポールなどで食べられている米粉麺で、焼きそばのように炒めたり、スープに入れたりして食べています。