

# 5月 食育だより



令和6年5月  
南砺市立城端中学校

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。今年の5月は、茶摘みの日である八十八夜から始まります。日中に汗ばむ陽気の日も多くなります。おいしいお茶を飲んで、しっかり水分補給をしましょう。

## 成長期に大切なカルシウム



カルシウムは丈夫な骨や歯を育てるために欠かせない栄養です。また、成長ホルモンの分泌を助ける働きもあり、人生の中で最もカルシウムが必要です。さらに、これからの先の骨の強さや骨密度は、成長期の食事によって決まります。

この機会に食生活を振り返り、カルシウムが摂れているかチェックしてみましょう。合計点数を40倍すると、おおよそのカルシウム摂取量がわかります。12～14歳の推奨量は、男子は1000mg、女子は800mgです。

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を飲んでいますか？	ほとんど飲まない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	ほぼ毎日	
2	ヨーグルトを食べていますか？	ほとんど食べない	月1-2回	週3-4回	ほぼ毎日	ほぼ毎日2個	
3	チーズなどの乳製品や、スキムミルクを食べていますか？	ほとんど食べない	月1-2回	週3-4回	ほぼ毎日	毎日2種類以上	
4	大豆・納豆などの豆類を食べますか？	ほとんど食べない	月1-2回	週3-4回	ほぼ毎日	毎日2種類以上	
5	豆腐・がんも・厚揚げなど、大豆製品を食べますか？	ほとんど食べない	月1-2回	週3-4回	ほぼ毎日	毎日2種類以上	
6	ほうれん草・小松菜・青梗菜など、青菜を食べますか？	ほとんど食べない	月1-2回	週3-4回	ほぼ毎日	毎日2種類以上	
7	海藻類を食べますか？	ほとんど食べない	月1-2回	週3-4回	ほぼ毎日	ほぼ毎日	
8	ししゃも・丸干しいわしなど、骨ごと食べる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	毎日2種類以上	
9	シラス干し・干し海老など、小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	月1-2回	週3-4回	ほぼ毎日	毎日2種類以上	
10	朝・昼・夜の3食を毎日食べていますか？		1日1-2回			きちんと3食	

カルシウムが不足していた人は、表の中で取り入れられそうな食材を意識して食べましょう！



### なんと自然給食ものがたり 5月は「自然栽培米」「小松菜」



農薬や化学肥料を使わずに栽培された、南砺市産の食材を使って給食を提供します。南砺市の補助事業として実施しています。今年度は1月まで毎月実施予定です。お楽しみに！

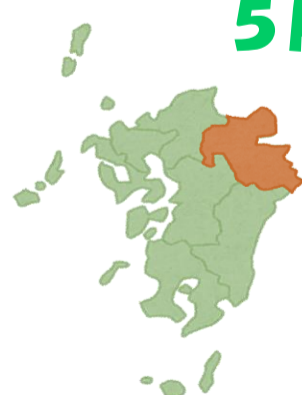
### 食べるときの姿勢に気を付けよう！

- 両足を床につけている
- 机に肘をついていない
- 腰を立て、背を伸ばしている
- 皿をもって食べている

姿勢が悪いと、内臓が圧迫されてしまい、消化能力が落ちてしまいます。これから筋肉が育つための基礎になるのは姿勢です。すべての項目にチェックがつくように、姿勢を見直しましょう！



### 食育の日～大分県～ 5月20日（月）



大分県は福岡県の隣に位置し、温泉源泉数と湧出量が日本一の「おんせん県」です。別府温泉や由布院温泉など、有名な温泉地があります。

#### 郷土料理「とり天」「だんご汁」

とり天は鶏肉の天ぷらで、大分の県民食といわれています。だんご汁の「だんご」は丸ではなく、練った小麦粉を平たく伸ばしたものです。

#### 「かぼす」の生産量全国第1位

温かい気候で育つかぼすは、さわやかな酸味と香りが特徴です。酢の代わりに使われます。

