



新しい年になりました。毎日の食生活を大切にして、健康に過ごしましょう。今年も、安全で安心なおいしい給食を提供してまいりますので、よろしくお願いいたします。

おせち料理の願いを知ろう!

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。

| | | |
|---|--|---|
| <p>たい</p> <p>「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。</p> | <p>えび</p> <p>長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますように」と願う。</p> | <p>こぶま 昆布巻き</p> <p>「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。</p> |
| <p>たづく 田作り・ごまめ</p> <p>昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。</p> | <p>たたきごぼう</p> <p>豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒い瑞鳥)に似せて、豊作を願う。</p> | <p>くろまめ 黒豆</p> <p>「まめ(元氣)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。</p> |
| <p>かすのこ・さといも</p> <p>「子宝に恵まれ、家が栄えるように」と願う。</p> | <p>くりきんとん</p> <p>富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。</p> | <p>だて巻き</p> <p>昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。</p> |



給食に毎日牛乳が出るのはなぜ!?!?

給食に必ずついている牛乳。牛乳にはカルシウムが多く含まれており、毎日出るのには理由があります。今回はその理由を解説します。

カルシウムは不足しがち!

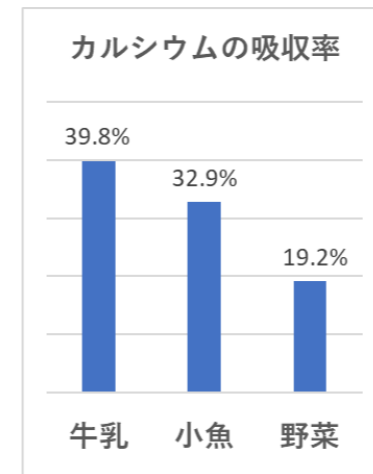
カルシウムは普段の食事では不足しがちな栄養素です。そのため、給食では1日に必要なカルシウムの50%を摂取できるように、献立を考えています。

骨はカルシウムの貯蔵庫

カルシウムは体の中では骨や歯に蓄えられています。骨量(骨密度)が高くなるほど、骨に貯蔵されているカルシウムも多くなります。

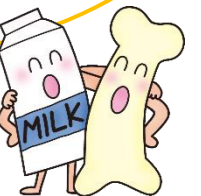
骨量は成長期に増加して、20歳前後で最大量になり、その後40歳ごろまでは最大量が維持されますが、45歳ごろから減少していきます。

骨量を増やすことができるのは成長期だけです。



牛乳のカルシウムは吸収されやすい!

「牛乳」「小魚」「野菜」の中では、カルシウムの吸収率は牛乳が最も高く、牛乳はカルシウムが多く含まれるだけでなく、吸収率にも優れた食品であることがわかります。



給食がない日はカルシウムが足りていない

グラフのように、給食のある日とない日では、カルシウムの摂取量に大きな差があります。また、中学生男子では給食のある日でも、カルシウムの摂取量が不足しがちです。

カルシウムは成長期には特に欠かせない栄養素です。みなさんにしっかりとカルシウムをとってもらうために、給食には毎日牛乳がついています。

給食がある日もない日も、牛乳や乳製品、小魚などからカルシウムを積極的にとるようにしましょう。身体上の理由により、牛乳を飲むことができない人は、小魚や野菜、豆類などからとるように心がけるとよいでしょう。

