

# ザ・元気



令和4年 7月号  
倉敷中央学校給食共同調理場

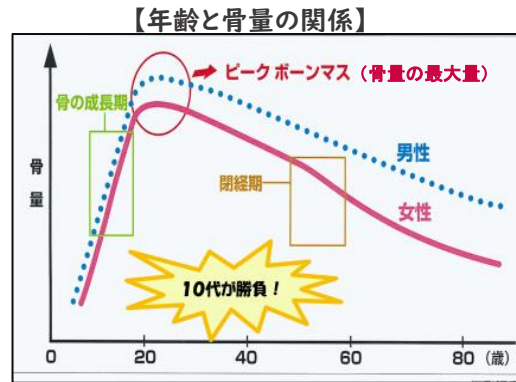
梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をしっかり食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



## 小・中学生の時期に骨量を増加させよう！

### ★骨について

近年子どもの骨折が増えているのは、過度のやせ願望や朝食の欠食が一因と考えられています。小・中学生の時期には、骨形成が盛んになるため骨量が増加します。その後20歳頃にピークを迎え、あとはだんだん減っていき、そのために、成長期に骨量をしっかり増やしておく必要があります。正しい知識をもち、将来骨粗鬆症で困ることにならないようにしたいですね。



### ★骨をつくる食品

骨の主な材料として最初に思い浮かぶのがカルシウムですが、たんぱく質も重要な骨の材料です。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨の成長に欠かせないビタミンB群も骨量を増やすために必要な栄養素です。成長期は骨も大きく成長する時期であるため、これらの栄養素を積極的にとりましょう。ビタミンDは紫外線によって皮膚でも作られるので、太陽の光にあたることも大切です。

#### カルシウムを多く含む食品

乳製品 大豆製品 海藻類 小魚 緑黄色野菜

#### たんぱく質を多く含む食品

魚類 肉類 豆類 卵

#### ビタミンDを多く含む食品

きのこ類 魚類

#### ビタミンB群を多く含む食品

肉や魚 納豆 バナナ

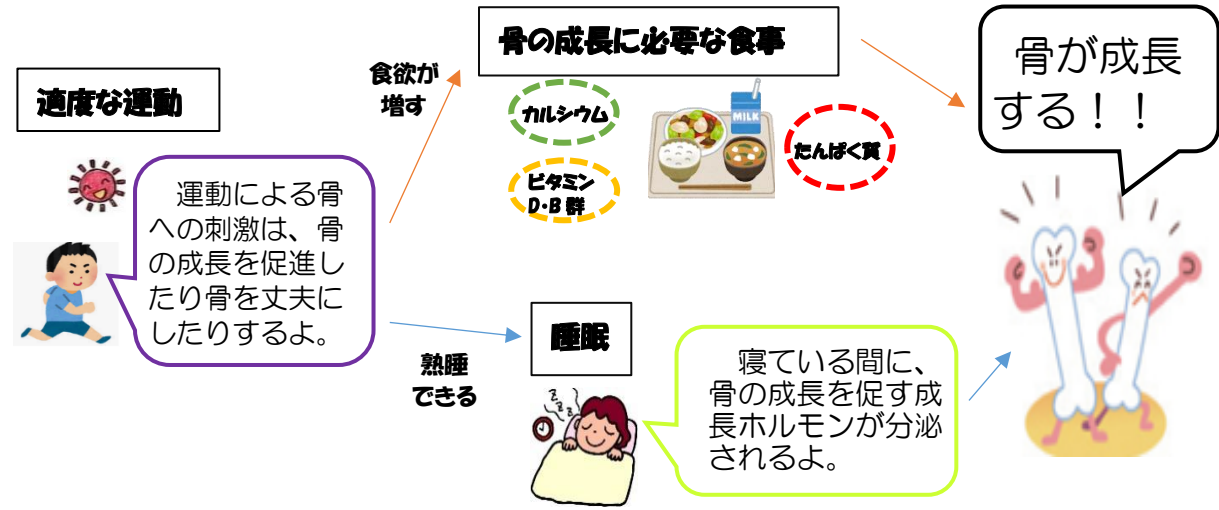
給食では1日に必要な栄養素の1/3(カルシウムは1/2)がとれるように献立を考えています。給食を残さず食べると1食分の栄養素がとれます。残さず食べてね！



♡切り取って給食レシピを集めてね♡

## ★身長が伸びるしくみ

身長の伸びには個人差があり、遺伝の要素も関わりますが、その他にも様々な要素が関係しています。身長を伸ばすためには、土台となる骨を成長させる必要があります。それには、毎日の生活習慣(運動・食事・睡眠)が大きく関係しています。これを機に生活習慣を見直し、骨が伸びる今の時期にしっかり骨を成長させましょう。



かんたん・おいしい！夏休みに作ろう！  
朝ごはんにぴったりのレシピです♪

## ツナサンド



【材料】(4人分)

まぐろ水煮 (かつお水煮でもよい)	2缶
キャベツ	120g
たまねぎ	20g
きゅうり	40g
マヨネーズ	大さじ3
コッパン (お好みのパン)	1個

### 【作り方】

- キャベツときゅうりは千切り、たまねぎは薄切りにする。まぐろ水煮は水気を切っておく。
  - キャベツとたまねぎを沸騰した湯でさっと茹でる。
  - ②を水で冷やしてしっかりしぼる。
  - ③ときゅうり、水気を切ったまぐろをマヨネーズであえる。
  - パンに④をはさむ。
- ※切った野菜を塩もみして水気を切り、まぐろとマヨネーズであえると、火を使わずもっと簡単に作ることができます。

上記の野菜以外にも、とうもろこし(コーン)など旬の野菜や、野菜を酢漬けにしたピクルスなどを入れて、いろんなツナサンドを楽しんでみてください。

