

11月給食たより

令和元年11月

埼玉県立浦和高等学校 定時制
給食室



感謝の心を大切に



食器を片付けるときに、「ごちそうさまでした！」と大きな声であいさつしてくれていますね。その一言が聞こえると、今日も一生懸命給食を作ってよかった！と思います。ありがとうございます。

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

11月18日～22日は埼玉県の郷土料理、B級グルメ、埼玉県産の食材を取り入れた献立を予定しています。浦定給食を通して『埼玉』への愛着を深めましょう！

♥埼玉県産ねぎたっぷりの中からあげ『鶏肉のねぎごまからあげ』

♥食感が新鮮！『里芋コロケ』『秩父こんにゃくの炒め物』

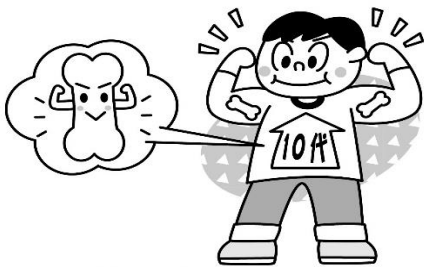
♥B級グルメ！『豆腐ラーメン』『みそポテト』

♥埼玉県産の牛乳&ブルーベリーソースのデザート『ブラマンジェブルーベリーソース』

♥地元の豆腐屋さんのおいしい厚揚げたっぷり『厚揚げと野菜のみそ炒め』



骨貯金



骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少します。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

- ①栄養バランスの取れた食事
- ②カルシウムをしっかりとる
カルシウムの吸収を高めるビタミンDとKも大事！
- ③適度に運動する

1日に必要なカルシウム量		
年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」より)

カルシウムの多い食品		ビタミンDの多い食品	
牛乳 1個 (100g) 120mg ヨーグルト 1杯 (200g) 220mg	プロセスチーズ 1切れ (20g) 130mg	イワシ・サケなどの魚類 乾燥きくらげ、乾燥しいたけ	納豆 1パック (50g) 45mg 小松菜 1/4束 (70g) 120mg

(文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より)

★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくれます。