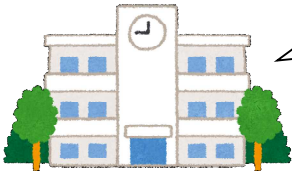


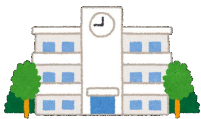
いただきますいむ



がっこう 学校でよく質問されること・伝えられる要望について、かいとう 回答してみました！

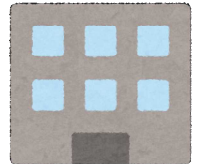


【学校】



めん ひ で 麺の日にごはんが出るのはなぜ？たんすいかぶつ おお 炭水化物が多すぎる。

めん 麺だけでは、エネルギーが不足してしまいます。
その日1日の献立でみるとたんすいかぶつ おお 炭水化物が多くなりますが、
こんだて かげつ なか えいようか との ちようせい 献立は1ヶ月の中で栄養価が整うように調整しているため、問題ありません。



【給食センター】

ぎゅうにゅう ざんしよく おお 牛乳の残食が多い。
ぎゅうにゅういがい の もの だ 牛乳以外の飲み物は出せないの？

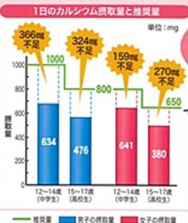
ぎゅうにゅう せいちよう ささ えいようそ 牛乳には、成長を支える”カルシウム”という栄養素が豊富に含まれています。カルシウムは骨をつくるために欠かせない栄養素で、体が著しく成長する今時期、最も必要量が多くなります。



今の10代はカルシウムが足りない！



カルシウムは、「骨」の主な材料になる、大切な栄養素。中高生の多くが、1日に必要なカルシウムを摂取できていません。このままでは、「骨」があふない！

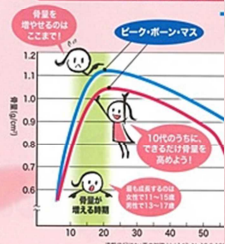


骨量を増やせるのは10代のうちだけ！

毎日カルシウムをたっぷり摂って、ピーク・ボーン・マスを高めよう！

人の骨が最も成長するのは、女性では11~15歳、男性では13~17歳といわれています。その後もゆるやかに成長し、20歳前後に骨量が最も多くなります(ピーク・ボーン・マス)。それ以降は、骨量は年齢とともに減っていきます。これを「骨粗しょう症」といいます。

10代は一生の骨量が決まる



※資料：北海道牛乳普及協会

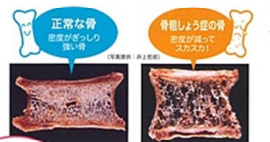
「10代の骨とカルシウム」より



カルシウムが不足するとどうなるの？

骨がもろくなる病気「骨粗しょう症」！

骨粗しょう症は、骨がもろくなる病気です。骨がもろくなるため、骨折しやすくなります。骨折すると、痛みや腫れ、骨の修復に時間がかかります。骨折を防ぐためには、カルシウムを十分に摂ることが大切です。



防ぐためには10代がカギ。今からコツコツ骨貯金を！

若い人の骨折も急増しています！

骨粗しょう症は年を取ってから発症することが多いのですが、最近では、若い人のカルシウム不足が深刻になっていて、骨折発生率も年々増加しています。



無理なダイエットや乱れた食生活は危険！

カルシウム不足の大きな原因の一つは「食べないダイエット」や「偏った食事」です。このような食生活を続けると、必要なカルシウムが不足し、骨の健康が損なわれます。健康的な食生活を心がけ、カルシウムを十分に摂りましょう。



ぎゅうにゅう た しょうひん くら 牛乳は他の食品に比べて、カルシウムを手軽に摂りやすいです。普段の生活で不足しやすい栄養素を補うことも学校給食の役割なので、牛乳以外の飲み物をつけるのは難しいです。

※「学校給食法」にも、牛乳が必須であることが明記されています。



令和7年
冬休み号

いただきますいむ

名寄市
学校給食センター



きゅうしょくしんぴ



ひじきのごまマヨあえ

＜材料＞ 4人分

- ・キャベツ 120g
- ・にんじん 20g
- ・ツナ水煮 1/2缶 (35g)
- ・干しひじき 大さじ1強 (4g)
- ★ { 砂糖 小さじ2/3 (2g)
- ・しょうゆ 小さじ2/3 (4g)
- ・みりん 小さじ1/3 (2g)
- ・マヨネーズ 大さじ2と2/3 (32g)
- ・白いりごま 小さじ1/2 (1.5g)

＜作り方＞

- ① 干しひじきを水で戻し、★と一緒に鍋に入れて火にかける。下味がついたら、冷ましておく。
- ② キャベツ・にんじんを水で洗い、にんじんの皮をむく。
- ③ ②を千切りにしてさっと茹で、水で冷まして水気を切る。
- ④ ①③とツナ水煮・マヨネーズ・白いりごまをボウルに入れてあえる。



ツナとマヨネーズの相性が
抜群！ひじきに下味をつける
ひと手間がおいしさの秘訣♪

ごもく 五目ちらし

＜材料＞ 4人分

- ・鶏むね肉 140g
- ・さつま揚げ 40g
- ・にんじん 70g
- ・ごぼう 40g
- ・大豆水煮 25g
- ・突きこんにゃく 40g
- ・かんぴょう 12g
- ・スライス干し椎茸 4g
- ・干しひじき 大さじ1と1/2 (4.5g)
- ・砂糖 大さじ1強 (10g)
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2 (28g)
- ・みりん 小さじ1 (5g)
- ・油 小さじ1 (4g)
- (＊酢飯 … 適量)

＜作り方＞

- ① かんぴょう・干し椎茸・干しひじきを水で戻し、かんぴょうは1口大に切る。(干し椎茸の戻し汁は捨てずにとっておく。)
- ② にんじん・ごぼうは水で洗って皮をむき、それぞれ千切り・ささがきにする。
- ③ 鶏むね肉・さつま揚げを5mm程度にスライスする。
- ④ 深めのフライパンに油を熱し、肉に火が通るまで炒める。
- ⑤ ②を加えて炒め、ある程度火が通ったらさつま揚げ・大豆水煮・突きこんにゃく・①(干し椎茸は戻し汁も)も加えて煮る。
- ⑥ 具材に火が通ったら、みりん・砂糖・しょうゆの順に入れてその都度混ぜ、水分がなくなるまで煮る。
- ⑦ 酢飯の上によそう。



★アレルギー給食・乳糖不耐症の申請について

すでにご存じの方もいると思いますが、改めてのお知らせです。
在学中にアレルギーが発症した場合や新たにアレルギー給食対応を希望される場合は、年度途中からでも対応することができます。アレルギー給食をご希望の方は、学校に相談の上、マニュアルに沿って申請を行ってください。

また、乳糖不耐症についても年度途中から対応可能です。アレルギー給食同様、学校に相談の上、申請を行ってください。

