きゅうしょくだより

令和３年６月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
℡　042-541-8041

６月は「食育月間」です

食育とは、**「様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる力を育むこと」**です。食育基本法を根拠として都道府県ごとに「食育推進計画」が定められていて、子どもだけではなく、あらゆる世代を対象として推進するべきことと考えられています。

６月は、国が定める「食育月間」です。自分の生活を振り返り、「食」について改めて考える機会にしていただければと思います。

～小学生のみなさんに、取り組んでほしい！食生活での実践～

食事を楽しむ

料理にチャレンジする

食生活のリズムをととのえる

共食の機会を大切にする

伝統的な食文化に親しむ

＜令和３年度～令和７年度・東京都食育推進計画の目標＞

～持続可能な社会・東京の実現に応える食育の推進～

（１）健康長寿を実現するライフスタイルに応じた食育の推進

（２）「生産」から「流通」「消費」まで体験を通じた食育の推進

（３）SDGｓの達成に貢献する食育の推進

↑「東京都食育推進計画」概要（東京都HPより）

昭島の畑からこんにちは♪

畑では、夏の訪れと共に、果菜類が実り始めるところでした。夏野菜は彩り豊かな点も魅力ですね。６月は、今の時季だからこそ味わえる、みずみずしい新たまねぎも給食に登場する予定です。

↑玉ねぎは、葉っぱがぱたんと倒れてきたら、収穫のサインです。

←いんげんは白い花。ぐんぐんつるが伸びていました。

→トマトは下の方の房から順々に実っていきます。

↑なすの紫色の花が咲いていました。

骨と歯の健康を考えよう

カルシウムとは、骨や歯の材料となる栄養素です。これから大きく成長していく小学生のみなさんには特に欠かせないもので、給食では、１日に必要なカルシウムのおよそ半分の量（350㎎程度）がとれるようになっています。朝ごはん、夕ごはん、そして休みの日にも積極的にカルシウムをとって、健やかでたくましい体を作りましょう。

性別・年齢別、１日あたりのカルシウムの推奨量（ｍｇ）

年齢(歳)	男	女
6～7	600	550
8～9	650	750
10～11	700	750
12～14	1000	800
15～17	800	650
18～29	800	650

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

日本人は慢性的なカルシウム不足であることが国の調査で明らかになっています。表からわかるように、成長期には特に多くのカルシウムが必要です。

毎日の給食に登場する牛乳も、大切なカルシウム源です。

新型コロナウイルス感染症流行の影響による社会全体の「骨の健康」が心配されています。

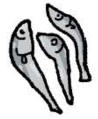
家の中で過ごす時間が長くなったことによって、日光を浴びる機会が減った。 → ビタミンＤは皮膚にある成分が日光に当たることで体内で合成されます。こもりきりの生活は、カルシウムの吸収に必要なビタミンＤ不足につながります。

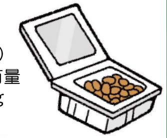
リモートワークによって、座りっぱなしの時間が増えた。 → 骨に対する刺激が減って、骨の代謝に悪影響があります。

買い物の頻度が減ったことによって、加工食品が増え、魚料理が減った。 → 加工食品にはリンが多く、リンの摂りすぎはカルシウムの吸収をさまたげます。また、魚はビタミンＤの主な摂取源です。

カルシウムを色々な食品から摂ること、適度な運動、そして日光を浴びることを意識して、丈夫な骨を作りましょう！！

カルシウムを多く含む主な食べ物


しらす干し（10g）カルシウム含有量 50mg


納豆（45g）カルシウム含有量 41mg

小松菜（70g）カルシウム含有量 120mg

ヨーグルト（100g）カルシウム含有量 120mg

牛乳（200ml）カルシウム含有量 227mg