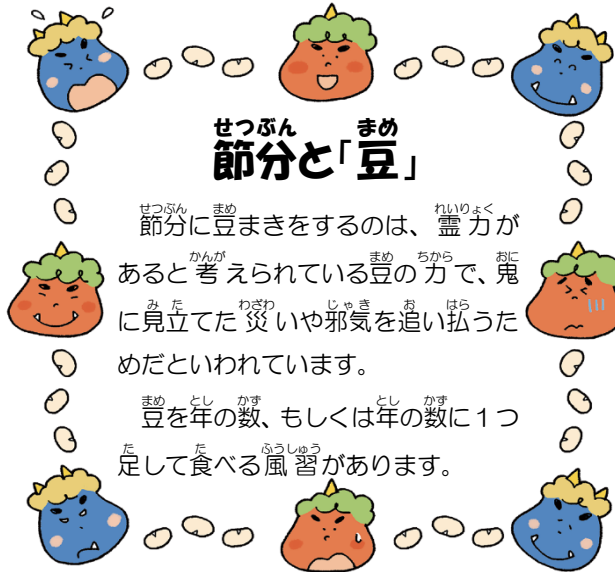




# 食育だより

令和6年2月発行  
毎月19日は食育の日  
石岡市立石岡小学校

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、手洗いやうがいを徹底しましょう。



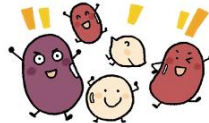
## せつぶん 節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。

豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習があります。

豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいとされています。

お家でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてください。



## 給食で人気の豆料理 ~豆とツナのサラダ~

### <材料 (4人分)>

- キャベツ 130g (1/8個)
- 玉ねぎ 20g (1/10個)
- 冷凍むき枝豆 40g
- 大豆水煮 40g
- レトルトツナ 60g
- 玉ねぎドレッシング (市販のもの) 適量

### <作り方>

- キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄めのスライスにする。ゆでたら水にさらして冷まし、水気を切る。
- 冷凍むき枝豆は電子レンジで加熱し、粗熱をとる。
- 材料を全て合わせ、ドレッシングで和える。

★★ぜひお家で作ってみてください★★



## 牛乳でカルシウムをとろう



牛乳は吸収率が高いため、効率よくカルシウムをとることができます。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるため、意識してカルシウムをとる必要があります。苦手な人は、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、小松菜などの青菜を積極的に食べるようにしましょう。



カルシウムにプラスしよう！：**ビタミンD**

ビタミンDの多い食品：魚（さけ・さんまなど）、きのこ類

### ◆クイズ◆

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」は、食品からとるだけでなく、私たちの体の中で作ることもできます。何をするとよいのでしょうか。

- ① お風呂に入る
- ② 日光を浴びる
- ③ 昼寝をする



正解：② 日光を浴びる

ビタミンDを多く含む食品は限られるため、日光を浴びないとビタミンDは不足してしまいます。寒いと室内で過ごしがちですが、外に積極的に出て遊ぶようにしましょう。

## 【牛乳に関する Q&A】

Q： どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A： 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれており、給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。給食に出る牛乳1本200ml飲むことで、一日に必要なカルシウムの約1/3をとることができます。

