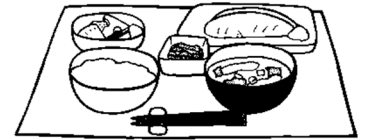


平成29年11月
清武せいりゅう支援学校

11月24日 和食の日



＜食べ物への興味・関心＞
今日の献立を知ろう。

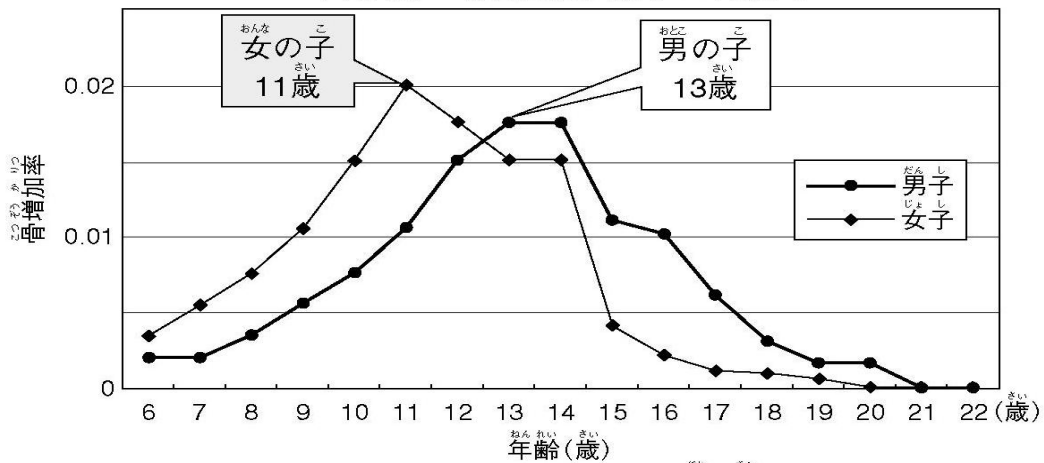


各地から収穫を知らせる便りが届く時期になりました。私たちの“からだ”も“心”も実りの秋になるように体調の維持に努めましょう。

骨を丈夫にしよう

私たちが毎日健康に生活できるのは、心臓、肺、胃・腸といった内臓が健康であることはもちろんですが、背骨、手、足などの全身の運動にかかわる骨、関節、腱、神経などがうまく働いてくれることにあります。とくに「骨」はカルシウムを蓄えたり、血液をつくるという大切な役割を果たすとともからだを支え、内臓を保護するなど重要な働きをしています

年齢別 腰椎骨密度の増加率



(骨を鍛えるために 清野佳紀より)

人間の一生の中で作られる骨が多いのは小学生から中学生にかけてです。女の子で11歳ごろ、男の子で13歳ごろといわれています(上のグラフ参照)。人生80年時代を健康に過ごすためには成長期(小学生～高校生)にカルシウムの摂取量を多くし丈夫な骨にしておくことが欠かせません。

カルシウムは強く丈夫な骨や関節をつくる。



- 心臓の動きを活発にする
- 筋肉を動かす
- イライラ・ストレスをしずめる
- 細胞膜を丈夫にする

健康な骨づくりのためのポイント

1 骨を丈夫にしたり、精神面も含む成長を助けてくれるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう。



牛乳



チーズ



小魚



海そう



豆腐



切り干し大根

2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせて食べよう。

たんぱく質

魚、肉、卵、大豆、乳製品

ビタミンK

納豆、海そう、緑黄色野菜

ビタミンD

牛乳、卵、干しいたけ

3 運動しよう。

骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。



4 インスタント食品や加工食品(リン)の食べすぎに注意しよう。

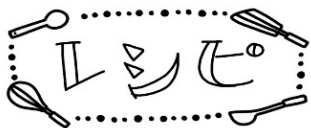


ポテトチップス
などスナック菓子



炭酸飲料や
清涼飲料(ジュース)など

リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり減ってしまいます。



ざいりょう
材料.....3~4人分

- さけ 鮭.....2切れ
- さけ 酒またはワイン.....少々
- しお 塩こしょう.....少々
- まい ベーコン.....2枚
- ちゅう たまねぎ.....中1/2玉
- ちゅう にんじん.....中1/2本
- ごじゃがいも.....2個
- あぶら サラダ油.....大さじ1と1/2
- こむぎこ 小麦粉.....大さじ1
- こ コンソメ.....1個
- ぎゅうにゅう 牛乳.....400cc
- すい 水.....400cc
- しお 塩こしょう.....油.....少々

さけ 鮭のチャウダー



あき 秋になると、つめ 冷たい北の海でをかいゆう 回遊してせいちよう 成長したさけ 鮭がさんらん 産卵のためうに 生まれた川に戻ってきます。このころのさけ 鮭を「秋味」といいます。

つく 作り方

- (1) たまねぎ、にんじん、じゃがいもを1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。鮭は1.5cm角に切り、酒またはワイン、塩こしょうをふっておく。
- (2) なべに油を入れ、ベーコン、たまねぎを順に炒め、小麦粉を入れて炒める。
- (3) (2)に水とコンソメを入れて煮たて、にんじんとじゃがいもを加え軟らかくなったら鮭を入れ、塩・こしょうで味をととのえ、牛乳を加えてひと煮たちする。

