



平成 28年 6月号
春日部市立東中学校

だんだん気温が高くなり、雨の多い時期になりますね。この時期はジメジメとして湿度が高く、食中毒がおきやすいと言われてい

ますので、特に衛生に注意しましょう。まずは、手洗いから！食中毒予防にも手洗いは効果的です。



今月の給食目標

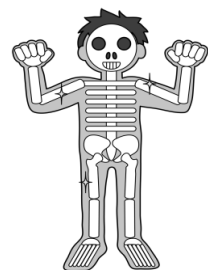
骨や歯を 丈夫にしよう！

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう。



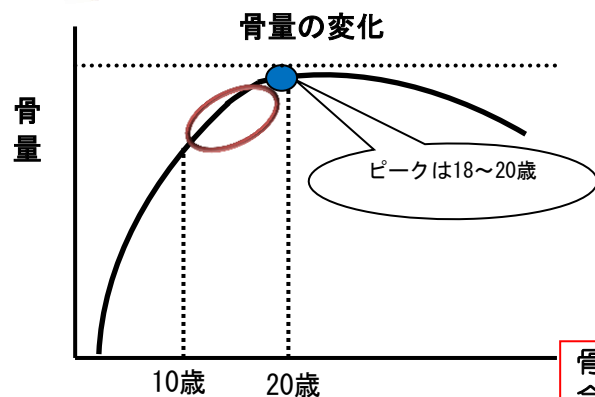
骨は毎日作りかえられています！



骨や歯を丈夫にするには『カルシウム』の摂取が重要です。カルシウムは不足しがちな栄養素であり吸収されにくい特徴があります。ですから、すすんで摂取する必要があります。毎日の給食にカルシウムを多く含む牛乳がつくのはそのためです。骨は一度できたらそのままという訳ではありません。毎日新しく生まれ変わっています。家庭でも牛乳や乳製品のほかにも、カルシウムが豊富に含まれる小魚・海藻・小松菜などを積極的に食べるようにしましょう。



中学生とカルシウム



丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないのが、カルシウムです。左のグラフは、年齢と骨量（骨の量、骨密度のこと）の関係を表したグラフです。グラフから分かるように、骨量は20歳前後でピークを迎えます。

骨量を増やすことができるのは中学生の今です。！

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。



2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせ合わせて食べよう。

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。

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

お知らせ

- 1、2年生はパーティランチ（お弁当給食）を予定しています。
 - ・20日（月）2年生
 - ・21日（火）1年生
 （3年生と7、8組は2学期に実施予定です）
- *各自、はしとレジャーシートの持参をお願いします。

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度 5月分(5月1日～5月31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

東中学校

	品 目	産 地				品 目	産 地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	使用なし		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	使用なし		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟				エリンギ	使用なし		
		しめじ	使用なし						
青果類	にんじん	徳島				はくさい	使用なし		
	たまねぎ	兵庫	佐賀			さといも	使用なし		
	じゃがいも	長崎				パセリ	茨城		
	こまつな	埼玉				セロリ	茨城		
	ほうれんそう	埼玉				グリーンアスパラ	長野		
	キャベツ	神奈川	千葉	愛知	グリーンピース	鹿児島			
	きゅうり	埼玉			そら豆	茨城			
	もやし	栃木	茨城		肉類	ぶた肉	青森	茨城	群馬
	だいずもやし	栃木				とり肉	岩手宮崎	鳥取北海道	新潟宮崎
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし		
	ねぎ	群馬	茨城		魚介類	さけ	北海道岩手		
	ごぼう	茨城				さば	ノルウェー		
	だいこん	千葉	茨城			さんま	使用なし		
	ピーマン	使用なし				あさり	熊本		
	にんにく	青森				いか	ペルー		
	しょうが	高知				えび	使用なし		
	かぼちゃ	使用なし				しらす干し	静岡		
	みずな	使用なし				ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	とうもろこし	アメリカ				さくらえび	静岡		
	さやいんげん	北海道				かに	韓国		
ブロッコリー	使用なし			さわら	韓国				
にら	茨城								
たけのこ	九州四国								

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。