

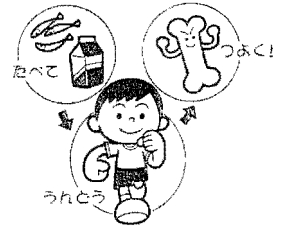
# スクールランチ

平成24年1月 丹波市教育委員会

新しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切にして、この1年も健康に過ごしましょう。

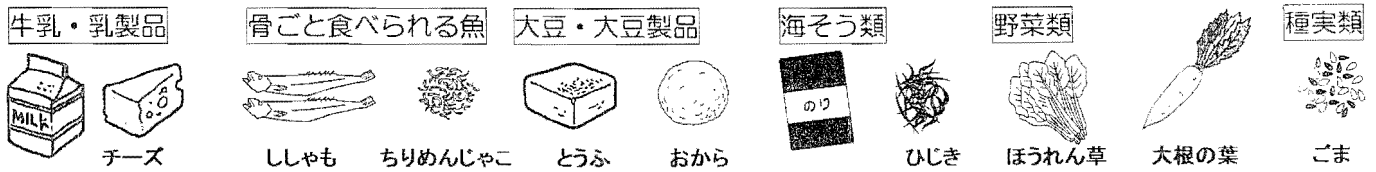
ところで「体」という文字は、「<sup>からだ</sup>體」とも書きます。まさに文字どおり、健康な体には「豊かな骨」が不可欠です。骨は1日でじょうぶになるものではありません。毎日の食生活を見直し「<sup>からだ</sup>體」作りについて考えてみましょう。

## じょうぶな骨を作るための食生活



### ① カルシウムの多い食品を食べよう

カルシウムは骨や歯を作る主な材料になりますが、普段の食生活で不足しやすい栄養素です。毎日の食事で、下記のような食品を意識して食べましょう。



### ② たんぱく質・ビタミンK・ビタミンDをとろう

これらの栄養素を含む食品を、カルシウムが多い食品と組み合わせて食べましょう。

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>たんぱく質</b><br>骨や歯を作る土台となる。<br><br>肉 魚 大豆 とうふ たまご | <b>ビタミンK</b><br>骨作りを助ける。<br><br>納豆 ほうれん草 小松菜 | <b>ビタミンD</b><br>カルシウムの体内への吸収を助ける。<br><br>さけ 干しいたけ たまご |
|--|--|---|

ビタミンDは、太陽の光を浴びると体の中で作られます。外で元気に遊びましょう！

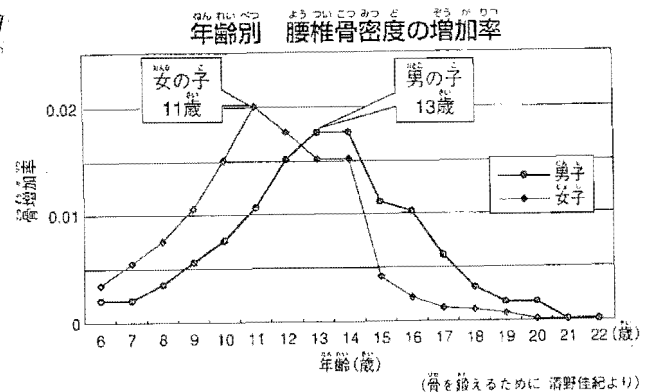
### ③ インスタント食品の食べすぎに注意

インスタント食品やスナック菓子などに使われている食品添加物には、「リン」が含まれています。リンとカルシウムは結びついて骨になりますが、リンが多すぎるとカルシウムが体外に排泄されます。カップラーメンなどのインスタント食品やスナック菓子などを食べすぎないようにしましょう。

## 成長期こそ、強い骨を作るチャンス！

骨は、一生の内で小学生から高校生までの時期に最も作られます。(右図：骨密度の増加率)成長期に無理なダイエットをしたり、3度の食事を抜くと、強い骨が作られないため、年をとってから骨粗鬆症になる危険性が高くなります。

※骨粗鬆症・・・骨が粗く、鬆が入ったような状態になり、骨折しやすくなる。



### ほうれん草とおからのマフィン

ホットミルクと一緒に  
おやつにいかがですか？



|           |             |
|-----------|-------------|
| (材料)      | マフィン小カップ6個分 |
| ほうれん草     | 40g (1株)    |
| おから       | 60g         |
| 小麦粉       | 120g        |
| ベーキングパウダー | 4g          |
| 砂糖        | 60g         |
| 卵         | 小1個         |
| バター       | 40g         |

#### (作り方)

- ① ほうれん草は塩(分量外)を入れた熱湯でゆで、冷水にとる。包丁で細かく刻んでおく。
- ② おからはよくほぐしておく。バターはやわらかくしておく。
- ③ バター・砂糖・卵・おからをよく混ぜたところへ、小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、①のほうれん草を入れて混ぜる。
- ④ カップに入れ180℃で約15分間焼く。