

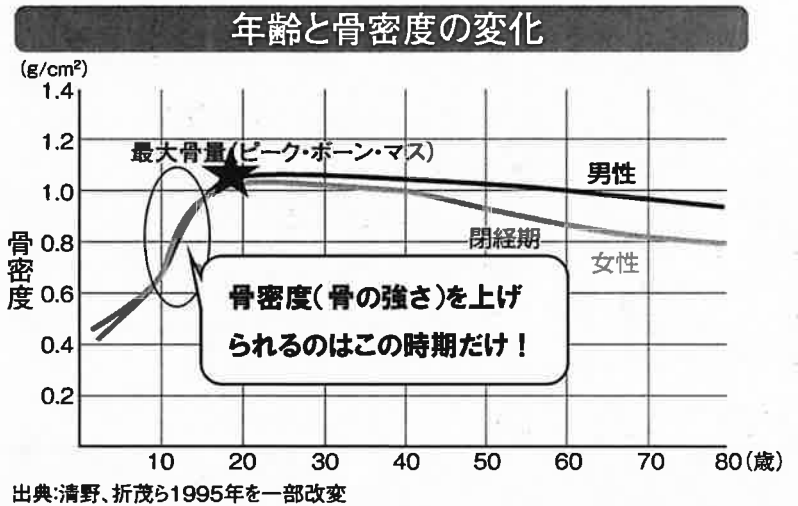
梅雨の季節になりました。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。夏バテになってしまう前に、日ごろから、こまめな水分補給、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう！

## 🦴🦴🦴 コツコツ カルシウム貯金をしよう 🦴🦴🦴

成長期のみなさんは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期にカルシウムをしっかりとり、骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症（骨が弱くなり、痛みや骨折を引き起こす病気）を防ぐことにつながります。

人間の骨は10代の後半にほぼ完成し、20～30代にもっとも骨の量が多くなる最大骨量（ピークボーンマス）を迎えます。最大骨量がどれくらいあるかで一生の骨の量が決まり、この最大骨量が多いほど骨粗しょう症になりにくいのです。

「カルシウム、いつとるの？今でしょ！」ということで、カルシウムを多く含む食品を紹介します。



カルシウムは、

★牛乳・乳製品 ★小魚 ★大豆・大豆製品 ★青菜

などに多く含まれています。日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう！

日々の給食の様子を見ていると、牛乳を一口も飲まず返したり、小魚やチーズがたくさん残っていたり…という場面を目にすることがあります。一口、二口からでもよいので、少しずつチャレンジできるとよいですね。

何十年後の想像はなかなかつかないかもしれませんが、将来どのような自分でいたいと考えて、毎日の食事を見直してみましょう♪



## 「いただきます」食事のあいさつ、きちんとできていますか？

「私たちは食べ物を食べて生きている。生きることは食べること。すべての食べ物は命だ。肉も魚も野菜も米も、すべてが種を残そうとする生命体だ。人が生きるということは、命を頂くこと。殺すこと。私たちの命は、多くの命に支えられている。」

佐藤剛志（食育研究家）「いのちをいただく」より

「いのち」をいただくことで人は生きています。たくさんの「いのち」が私たちのからだを作ってくれています。食事の前のあいさつ「いただきます」、きちんと言えているでしょうか。

○食材の命をいただく ○作ってくれた人の気持ちをいただく ○目の前の食べ物をいただく

心を込めて、「いただきます」のあいさつができるとよいですね。

## 給食委員コーナー

		収穫量(kg)	出荷量(kg)
	全国	309,900	237,400
1	高知	78,200	36,500
2	熊本	31,700	29,500
3	群馬	21,700	18,600
4	福岡	18,700	17,200
5	茨城	17,500	13,800

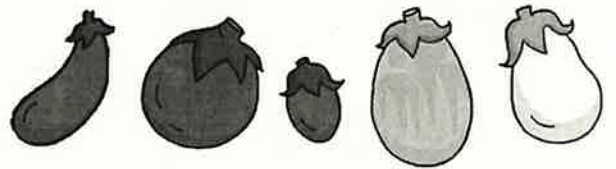
<歴史> なすは、奈良時代から日本で栽培されはじめた野菜です!

担当: 2年4



## なすはスポンジみたいに味がしみ込む!

なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理があります。



## レシピ紹介

### なすのツナベーコンサンド

揚げ焼きにするので、外はサクサク、中はしっとりとした食感です。旬のなすを使ってぜひ作ってみてください♪

<材料 (4人分)>

- ・なす 3個
- ・ツナ缶 1缶
- ・ベーコン薄切り 2枚
- ・たまねぎ 1/2個
- ・卵 1/2個
- ・小麦粉 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 適量

<作り方>

- ④ なすはへたをとり、5mmの厚さの輪切りにし、水にひたす(変色を防ぐため)。ツナは油を切ってほぐし、ベーコンとたまねぎはみじん切りにしておく。
- ⑤ ボウルにツナ、ベーコン、たまねぎ、卵、小麦粉(大さじ1)を入れて混ぜ合わせ塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥ なすの水気をよくふきとり、両面に小麦粉をまぶす。
- ⑦ なすに②をはさむ。
- ⑧ フライパンにサラダ油を約1cm入れて熱し、④を並べ入れて両面こんがり揚げ焼きにする。

### 簡単フローズンヨーグルト

暑くなってきたので、冷たいデザートを作ってみましょう! 牛乳やヨーグルトを使用しているのでカルシウムも豊富です。砂糖が使われているので、食べすぎには注意しましょう△

<材料 (4人分)>

- ・プレーンヨーグルト(無糖) 400g
- ・牛乳 100g
- ・レモン汁 大さじ2
- ・さとう 80g

<作り方>

- ① ボウルに材料をすべて入れて、よくかき混ぜる。
- ② タッパーやジップロックなどの密閉容器に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。
- ③ 1時間冷やしたら冷凍庫から出し、中身をかき混ぜて、再び冷凍庫で2~3時間冷やす。