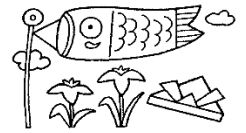




# 食育だより 5月



八尾市立大正小学校 令和6年5月

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

<b>主食</b>	…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの	
<b>主菜</b>	…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず	
<b>副菜</b>	…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず	

★もっと野菜を食べましょう……

野菜にはビタミン・ミネラルが多く、からだの調子をととのえる役割があります



### 野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに入れる 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する 
----------------	-----------------	------------------------

嫌いな食べ物はありますか？と子どもたちに聞くとピーマン、なす、きのこ等野菜類をあげる子が多いです。少しずつでも食べて、なれていけるといいですね。

★カルシウムをとりましょう……

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとるとからだに吸収しやすくなります。



<b>●カルシウムを多く含む食品</b> 牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切りほだいこん、干し大根、ごまなど。 	<b>●ビタミンDを多く含む食品</b> サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。 
---	--

ヒトの骨が作られるピークは十代までといわれているので、小中学校時代の骨へのカルシウム貯金がとても大切です。

# 「学校給食」は **生きて教材** です！



給食には、たくさんの学びが詰まっています……



## 世界の料理



世界の料理として、各月ごとに国を決め、その国で食べられている料理を給食にアレンジして取り入れています。

~~5月はイタリアです

●16日(木)カチャトーラ

カチャトーラはイタリア語で「漁師風の料理」という意味で、鶏肉と野菜をトマト味で煮込んだ料理です。

●28日(火)レンズ豆のスoppa

ズoppaはイタリア語でスープのことで野菜や肉が入った具だくさんのスープ料理です。