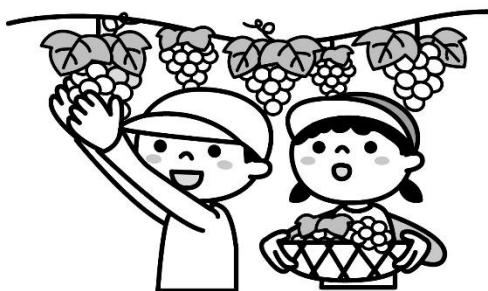




収穫の秋を迎え、たくさんの旬の野菜や果物が店頭を賑わせています。給食でも旬の食材をたくさん使っています。ぜひ秋の味覚を味わってみていただければと思います。

旬の果物を 味わいましょう!



現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えていますが、果物は旬の時季にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。

また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。

それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

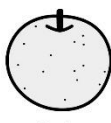
秋に美味しい果物



ぶどう



かき



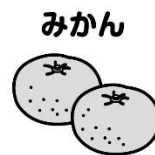
なし



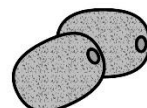
いちじく



りんご



みかん



キウイフルーツ
(国産)

千産千消 (ちさんちしょう)

千産千消デーは、学校給食に地場産物を活用し、食育を行う取組です。これは、千葉県食育推進計画に基づき、学校給食を実施している県内全公立学校で平成21年度から実施されています。

柏市給食センターでも今月19日に千葉県や柏市由来のお米や農産物を使用した献立を予定しています。



「いただきます」

「ごちそうさま」

19日の献立

- ・牛乳 (千葉県産)
- ・ご飯 (沼南地区産お米)
- ・鰯のフライ (千葉県産鰯)
- ・ツナ和え
- ・ごま仕立て味噌汁 (柏市産 大根・ねぎ、千葉県産 人参)
- ・のり佃煮 (千葉県産のり)

コツコツ貯めよう! 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

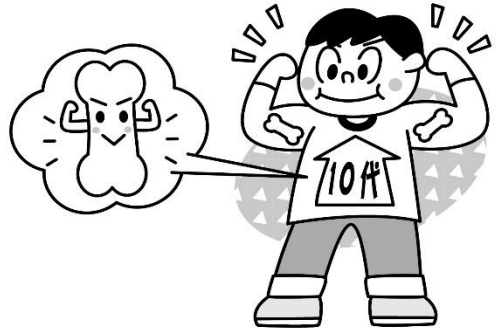
「骨貯金」のポイント

① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。

② カルシウムをしっかり取る

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKを一緒にとるのも効果的です。



1日に必要なカルシウム量		
年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」より)

カルシウムの多い食品		ビタミンDの多い食品		ビタミンKの多い食品	
牛乳 コップ1杯(200g) 220mg	ヨーグルト 1個(100g) 120mg	イワシ・サケなどの魚類 ★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。	乾燥きくらげ、乾燥しいたけ 	納豆 1パック(50g) 45mg	小松菜 1/4束(70g) 120mg
牛乳 1パック(100g) 120mg	プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg	木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg	ひじき 大さじ1(5g) 50mg		

(文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より)

③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。

