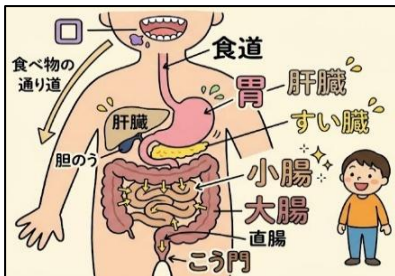


気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。日中にたくさん体を動かし、秋の味覚を楽しみ、よい睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

口から体に入った食べ物はどうなるの？



消化のしくみ

口の中で食べ物が噛み砕かれ、だ液と混ざります。

胃では胃液によって食べ物が消化。一緒に入ってきた雑菌もやっつけます。

小腸では食べ物を細かくし、栄養が吸収されます。

大腸では食べ物の水分を吸収し、便を作ります。

血液と一緒に栄養や水分が全身に運ばれます。

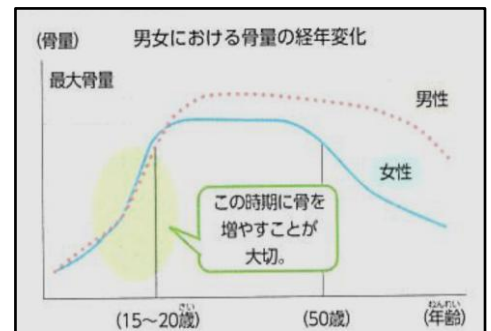
体の中に取り込まれた栄養素は、体の成長、勉強や運動の力、病気になりにくい体を作るなど、色々なところで役立っています。

成長期に特に必要な栄養素を知ろう！

1. 骨を強くする「カルシウム」

右のグラフは、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。骨量は20歳前後でピークをむかえ、その後は悲しいことに骨量を増やすことはできず、減る一方です。ピークが低いまま成長期を終えてしまった場合は、その後さらに骨量が減少し、将来、骨粗しょう症などの病気のリスクが高くなってしまいます。

骨量がぐんぐん増えていく成長期＝小中学生のうちに、カルシウムを多く含むバランスの良い食事をしっかりととり、外で日光を浴び、運動で骨への刺激を送ることで、骨量を増やすことができます。



カルシウムを多く含む食品

【参考：中学校技術・家庭科教科書】



2. 血液のもとになる「鉄」

鉄は、血液に含まれる「赤血球」の材料になる栄養素です。赤血球は全身の細胞に酸素を送り届けるととても重要な役割をしています。そのため、鉄が不足すると、赤血球がうまく作られなくなり、酸素を十分に運搬することができなくなってしまいます。これが「鉄欠乏性貧血」です。

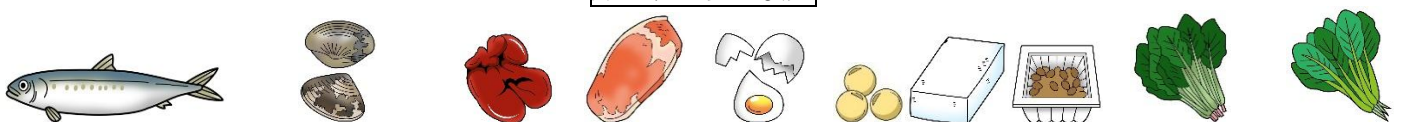
貧血というと、「顔が青白い」「めまいがする」などの症状を思い浮かべるかもしれませんが、でもそれだけではなく、「頭痛」「疲れやすい」「だるい」「集中力がない」などの症状も、背景に貧血がある可能性があります。

成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



【貧血の症状例】

鉄を多く含む食品



これらの食材は学校給食にも積極的に使用しています。ご家庭の食事にもぜひ、取り入れてみてください。

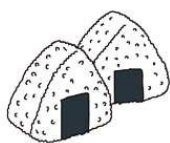
お弁当の料理の組み合わせは、主食：主菜：副菜＝3：1：2

秋は、遠足などお弁当を持って出かける機会が増える季節です。バランスのよい組み合わせを確認しましょう。

主食＝3

ごはん・パン・麺など、炭水化物が主なもの
弁当箱の半分はいれよう。

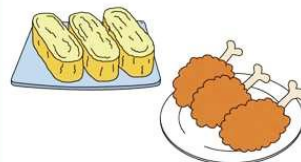
主食が少ないと…
エネルギー不足になり
午後からの活動に力が
発揮できません。



主菜＝1

魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず
弁当箱の半分のうち、3分の1程度入れよう。
2品いれると変化のある主菜になるよ。

主菜が多すぎると…
脂肪やたんぱく質の摂り
すぎて、肥満につながり
やすくなります。



副菜が少ないと…
ビタミン類やミネラル
食物せんいが不足し、
疲れや便秘につながり
ます。



副菜＝2

野菜・きのこ類・いも類・海そうなど、ビタミン類やミネラルが多いおかず。
弁当箱の半分のうち、3分の2はいれよう。

★野菜・きのこ類…合わせて100g程度使う。
色の濃い野菜を一品はいれよう。

★いも類…じゃがいもやさつまいもなどでボリュームをだそう。
★海そう…ひじきの煮物など、常備菜を利用しよう。

作ってみよう！学校給食レシピ（約5人分）

幼稚園・小学校の親子給食アンケートでリクエストのあったレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭で給食の味を再現してみてください。

「肉もっそ」

■ 材料

米3合 牛もも肉(スライス)150g
干し椎茸8g 木綿豆腐150g
油揚げ1枚 ごぼう60g
つきこんにゃく60g 人参1/4本
薄口しょうゆ15g 砂糖30g
濃口しょうゆ30g 酒 15g

■ 作り方

- ①米を少し固めに炊いておく。
- ②干しいたけは水で戻して粗みじん切り、油揚げは短冊切り、ごぼうはさがき、つきこんにゃくは2cm幅、人参は色紙切りにする。
- ③鍋に少量の油をしき、牛肉を炒める。②の材料を加えて炒め、調味料を加え、ふたをして弱火で煮る(干しいたけのもどし汁も加える)。野菜が煮えたら豆腐をくずしながら入れて煮る。
- ④炊きあがったごはん③を入れ、よく混ぜ合わせる。

「肉もっそ」は、豊中町に伝わる郷土料理です。
昔、地域の人々がみんなでやる祭りなどの行事や、家を建てる棟上げの時、農作業の時など、忙しい日の昼食として作られていました。

「マーボー豆腐」

■ 材料

豚ひき肉100g 木綿豆腐400g
玉ねぎ200g ねぎ30g
人参70g 干しいたけ5g
にんにく・しょうが各1かけ
水200g ごま油小さじ1g

A 豆板醤 小さじ1/2 酒小さじ1
赤みそ 大さじ1 砂糖小さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1
トマトケチャップ 大さじ1.5
中華スープの素大さじ1

B 片栗粉・水 大さじ1

■ 作り方

- ①豆腐は角切り、玉ねぎ、人参、干しいたけは粗みじん切り、にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②Aの調味料をはかり、混ぜておく。
- ③鍋にごま油を熱し、にんにくとしょうがを入れて炒める。豚ひき肉を加えて火が通ったら、玉ねぎ、人参、干しいたけを加える。しんなりしたら水を加えて煮、野菜に火が通ったら豆腐を加える。
- ④Aの調味料を入れ、全体が均一になるように煮る。
- ⑤Bの片栗粉を水で溶き、全体に回し入れて混ぜ、ねぎを加える。

