

# いただきます

令和6年(2024年)7月24日  
札幌市立北野台中学校  
札幌市立平岡中学校

明日から待ちに待った夏休みです。大いに英気を養って2学期の始業式には元気な姿を見せてください。8月26日(始業式)は両校ともに、給食はありません。これからも暑くなりそうですが、健康管理には十分気をつけましょう。

夏休みも  
続けよう!

## 増やすのはカルシウム! 減らすのは塩分

6月には、減塩について取り上げ、プリントと放送にて指導しました。

それとともに、中学生の栄養摂取の課題のひとつにカルシウムが上げられます。特に、学校給食のない休み中はカルシウム不足に陥りがちです。中学生が1日に摂らなければならないカルシウムは約800~1000mg。左図のように、休日のカルシウム量はどの学年でも、平日を下回っています。これはお察しの通り、休日には牛乳を飲まないことが、ひとつの要因と考えられていますが、牛乳だけでなく、欠食なども、その要因です。

カルシウムは体内で主に、骨や歯に存在していますが...

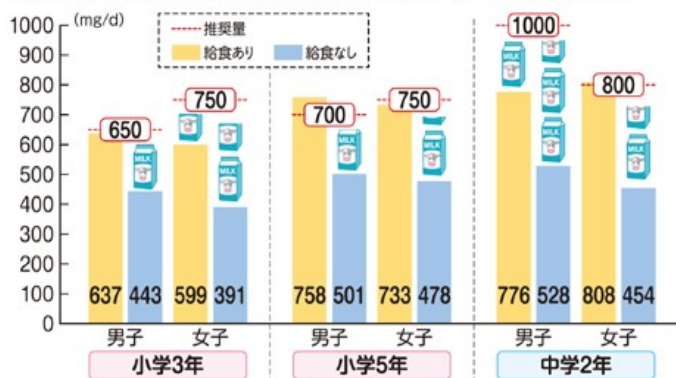
- ① 神経の情報伝達。
- ② 筋肉の収縮。
- ③ 血液の凝固作用。

など、血液や細胞の中で、カルシウムは微量ながら大切な働きをしています。血中のカルシウムが不足すると骨からカルシウムが補充されることになるので将来的には骨粗鬆症などの病気も引き起こしかねません。カルシウムは意識してとりたいものです。

### 運動とビタミンD

カルシウムを多く摂ったからといって骨に蓄積できるわけではありません。適度の運動とビタミンDが必要です。(日光にあたる。しいたけ・鮭・さんまなどを食べる...)

●給食のある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)



Public Health Nutrition: 20(9), 1523-1533より作成

### カルシウムが多い食品

牛乳を飲まないことによるカルシウム不足を示しましたが、牛乳や乳製品のほかに、しらす干し、煮干しなどの小魚類、ししゃも、桜えびなどにも、カルシウムは多く含まれています。また、意外なところで、小松菜などもカルシウムが多い食品です。小松菜とベーコンのサラダは両校の生徒ともに人気があります。

充実した  
夏休みを!



### どんなもので、水分補給? . . . .

水分補給は極めて大切です。「のどが渴いたな。」と思う前に、こまめに水分補給をお願いします。ふだんは、水や麦茶などで十分ですが、汗をたくさんかいた時や運動をした時には、スポーツ飲料なども必要に応じて飲みましょう。炭酸飲料は充足感が高く、かえって水分がとれていないこともあるので、注意しましょう。

### 生活リズムをととのえる . . . .


だらだらと、朝寝てしまつては1日がすぐ終わってしまいます。朝食を抜くことは、前述の通りカルシウム不足も招くため、早寝、早起き朝ごはんを心がけましょう。

### 家族のために . . . .

夏休みは家族のために食事づくりなどいかがでしょうか。気分転換にもなりますね!

# 8月と9月のこんだて

北野台中学校

月	火	水	木	金
<b>26日</b> <b>始業式</b> 給食はありません。 	<b>27日</b> <b>チキンウインナーライス</b> <b>レバー入りメンチカツ</b> <b>フルーツミックス</b> (胚芽精米、おおむぎ、バター、トマトジュース、チキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームグリーンピース)(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、豚脂、牛脂、小麦粉、でん粉、大豆、パン粉)(みかん、パイナップル、黄桃、洋なし、なつみかん缶)	<b>28日 横割りパンズ</b> <b>ポーククリームシチュー</b> <b>たらフライ</b> <b>盛り合わせサラダ</b> (横割りパンズパン)(豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳)(すけとうだら、小麦粉、卵、パン粉、でん粉、ライ麦粉、とうもろこしでん粉、コーンフラワー)(マヨネーズ、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー)	<b>29日</b> <b>野菜カレー</b> <b>たたききゅうり</b> (米)(豚肉、にんじん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、セロリー、しょうが、にんにく、りんご、小麦粉)(きゅうり、ごま、ごま油)	<b>30日</b> <b>冷やしきつねうどん</b> <b>星のコロッケ</b> <b>枝豆</b> (ひやしソフトめん)(油揚げ、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、水あめ、コーンフラワー)(枝豆)
<b>9/2日</b> <b>コーンピラフ</b> <b>ごまザンギ</b> <b>フルーツカクテル</b> (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、バター、パセリ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン)(鶏肉、しょうが、にんにく、でん粉、卵、ごま)(みかん、パイナップル、黄桃、洋なし、なつみかん缶、りんごジュース)	<b>3日</b> <b>豚ミックス丼</b> <b>みそ汁(高野豆腐・小松菜)</b> <b>くだもの</b> (米)(豚肉、厚揚げ、しょうが、小麦粉、でん粉、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ごま)(凍り豆腐、小松菜、みそ)(冷凍みかん)	<b>4日</b> <b>横割りパンズパン</b> <b>イタリアンスープ</b> <b>焼ハンバーグ・チーズ</b> <b>くだもの</b> (横割りパンズパン)(バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ)(豚肉、牛肉、玉ねぎ、豚レバー、でん粉)(チーズ)(りんご)	<b>5日</b> <b>ゆであげスパゲティ</b> <b>ズッキーニ入りミートソース</b> <b>フレンチポテト</b> (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ)(豚肉、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、セロリー、にんにく、マッシュルーム、トマトピューレ、小麦粉、デミグラスソース)(じゃがいも)	<b>6日</b> <b>冷やしラーメン</b> <b>きなこポテト</b> <b>くだもの</b> (冷やしソフトラーメン)(ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油)(じゃがいも、きなこ)(黄桃缶)

## 8月31日は野菜の日です!

8月31日は8(ヤ)3(サ)1(イ)と読めることから野菜の日を設定されています。野菜にはビタミン類、食物せんいが多く含まれます。夏野菜がおいしい季節です。おいしくいただきましょう!

## たたききゅうり

- 材料**
- きゅうり 2本
  - 塩 少々
  - しょうゆ 大さじ1
  - 砂糖 少々
  - ごま油 小さじ1/2
  - 白ごま 少々

- 《作り方》**
- ①きゅうりを乱切りにし、サッとお湯に通し、水にさらす。
  - ②ざるにあげ、きゅうりの水をきり、しょうゆ、砂糖、ごま油と混ぜ、時々混ぜ合わせながら、30分おく。
  - ③食べる直前に、ごまを入れて混ぜ、できあがり。

- 材料(4~5人分)**
- 鶏もも肉 250g
  - ナンプラー 小さじ1/2
  - しょうゆ 小さじ1
  - 酒 大さじ1/2
  - 小麦粉とでん粉 小さじ2ずつ
  - 揚げ油
  - 玉ねぎ 中1個
  - ピーマン 小1個
  - 赤ピーマン 小1個
  - わけぎ 2~3本
  - 油 少々

- <あんの材料>**
- スープ 150g
  - ナンプラー 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - オイスターソース 小さじ2
  - 砂糖 大さじ1
  - 酒 小さじ1
  - みりん 小さじ1
  - 唐辛子 少々
  - コーンスターチ 小さじ2

## カオ・ラートナー・ガイ

- 《作り方》**
- ①鶏肉は1.5cm位の角切りにし、下味につけ、粉をふり、油で揚げる。
  - ②スープと調味料を合わせて加熱し、コーンスターチを水で溶いたものを加えながら、とろみをつけ、あんを作る。
  - ③玉ねぎは2cm、ピーマン、赤ピーマンは1cmくらいの角切りにし、わけぎは小口切りにする。ピーマンと赤ピーマンは油で揚げる。
  - ④油を熱し、玉ねぎを炒め、火が通ったら、わけぎを入れ、①の鶏肉、揚げたピーマン類をいれて、②のあんでからめながら、加熱する。
  - ⑤ごはんにかけて、できあがり。