

# 常滑市給食だより 6月号



常滑市食育スローガン  
はじめ一口 もう一口が  
あなたの体を作ります

## 食を通して環境に優しい暮らしを築く - あいち食育いきいきプランより -

食材は使用や保存を考えて購入し、無駄のない食事作りを積極的に行うことを呼びかけています。

そして、身近でとれる新鮮で安心な食材を活用することで、輸送時に排出されるCO<sub>2</sub>を減らすことを目標にしています。

また、5月14日には「農林水産省が農産物の生産や流通で排出される二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の量を表示する仕組みづくりを検討」と報道されました。

環境を守るためにも、地場産物を多く活用し、旬の食材を大切に料理を多くとり入れたいですね。

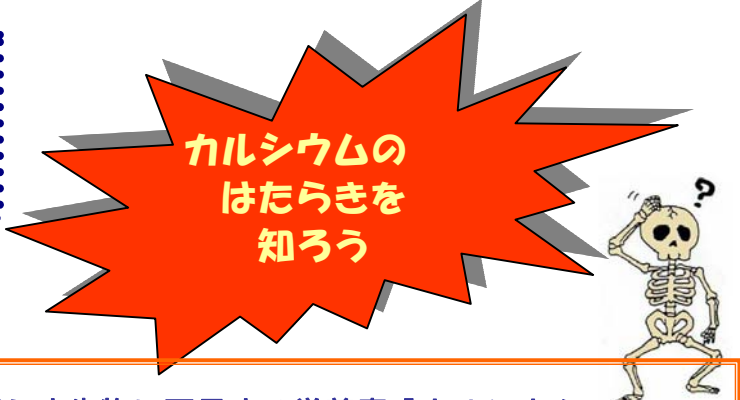
学校給食では地場産物の活用や、食べ残し0を推進しています。



# おうちDEごはん

愛知を食べる学校給食 - 常滑市食育の日 -

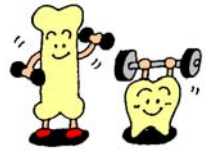
18日(水) ビビンバ 常滑産刻み海苔 付き	
(材料 4人分)	(作り方)
豚ひき肉 100g	1. 小松菜は茹で、しばって2cmに切る。
にんにく 少々	2. 大豆もやしは茹でる。
酒 適宜	3. ぜんまい水煮は2cmに切り、調味料で煮る。
醤油 小さじ1	4. 豚ひき肉はにんにくで炒め、調味料を加えてそばろ状にする。
砂糖 小さじ1	5. 卵は砂糖を加え焼く。
小松菜 60g	6. 1から5をご飯に色どりで乗せる。
大豆もやし 60g	
ぜんまい水煮 30g	
醤油 大さじ1	
砂糖 大さじ1	
一味唐辛子 適宜	
ごま油 適宜	
卵 4個	
砂糖 適宜	
油 適宜	



## 陸上で暮らす生物に不足する栄養素「カルシウム」

海から生まれた生命は、陸で暮らすために、海水と同じような環境を血液として体内にもっています。血液の濃度を一定に保つことができるのはカルシウムのはたらき。

- 陸で暮らす生物にはカルシウムが非常に多く必要です。
- Q. カルシウムは体のどこにあるの
- A. 99%は骨に貯蔵され、1%は血液中にあります。
- Q. 血液中のカルシウムのパワーは
- 骨や歯を作る
  - 出血を止める
  - 気持ちを落ち着かせる
  - 筋肉を収縮させる
  - 心臓の動きを一定に保つ
  - 脳の情報伝達を活発にする
- など



働きを維持するにはカルシウム豊富な食品を！  
成長期には特に多く必要です

### カルシウム豊富な食品

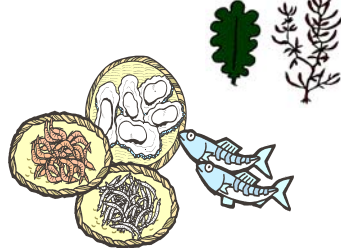
#### 乳・乳製品



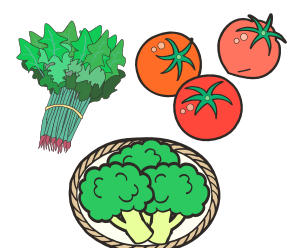
#### 大豆・大豆製品



#### 海藻・小魚類



#### 緑黄色野菜



一日のカルシウム必要量は  
およそ 小学生650mg、中学生800mg  
カルシウムは家庭でとりにくいため、必要量の半分を学校給食一食でとるようになっていますが、家庭でしっかりとることが基本です。