食育だより

令和７年９月号

戸田市立　　小学校

毎月 19 日は「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

９月も中旬を過ぎ、真夏の暑さも落ち着いてきたころで体調が崩れがちになります。体のだるさや心の不調を感じたりする人もいると思います。その原因のひとつに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、この「体内時計」が整うことで体温や血圧、ホルモンの分泌などが正常に機能し、体調や心を整えていきます。夜更かしをせず、３食きちんと食べることを心がけましょう。

Q. 給食で毎日牛乳が出るのはなぜ？

A.手軽にカルシウムをとれるから

学校給食ではほぼ毎日「牛乳」が提供されています。なぜでしょうか？

強い骨を作るためには、小学校の高学年から中学生までの時期に適度な運動、睡眠など規則正しい生活習慣がとても大切です。また、特に大切なのは栄養バランスの良い食事を摂れていること。牛乳は、骨に必要なカルシウムやカルシウムの吸収を高めるビタミン D、たんぱく質などをバランスよく含んでおり、手間をかけずにとれる食品のひとつです。給食がない日でも、毎日コップ１杯程度（200ml）は飲めるといいですね。

10代のうちに！カルシウム貯金をしよう

骨量は 10代で増加し、20歳でピークになります。実は、骨にカルシウムを貯めることができるのは骨量がピークになる少し前まで。その後は徐々に骨に貯金していたカルシウムを体の必要な場所に使っていきます。そのため、10代の頃に骨密度を高めて骨に**“カルシウム貯金”**をすることが大切です。

カルシウム不足で骨密度が低いままだと、骨折しやすくなったり、骨粗鬆症という病気になる原因になります。将来の自分のために、しっかり牛乳は飲めるといいですね。

災害に備えて　ご飯を炊いてみよう！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。近年は台風以外にも、突然の大雨やその影響による洪水など、予期せぬ災害に遭遇する可能性もあります。停電や断水などを想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

材料　（１人分）

- 米　1合（150g）
- 水（200ml）

必要な道具

- 鍋（蓋のできるもの）
- 鍋に入る平皿

① 加熱をしても大丈夫なポリ袋に、お米と水を入れる。

② 鍋の底に平皿を入れ、鍋の 1/2 くらいまで水を入れ、①を皿に乗るように入れる。

③ 鍋に蓋をし、沸騰するまでは強火、沸騰したら中～弱火で 20分加熱する。

④ 火を止め、蓋をしたまま 10分蒸らして完成！

【注意】

- 加熱する袋は鍋に直に触れないように気を付ける
- 2合以上炊く場合は袋の数を増やす