



# 食べる力

令和2年5月

五城目第一中学校

## 牛乳を飲もう！

牛乳は栄養が豊富で、特に成長期にある中学生にとって大切なカルシウムを効率よく摂れる食品です。そのため、学校給食にも毎回牛乳が付いています。素早く栄養補給ができるだけでなく、スポーツで痛んだ筋肉のケアや、熱中症の予防症等に役立つことも分かってきました。給食がない日は、家でもしっかり飲んで欲しいです！

### 成長期だけの特権！<sup>とっけん</sup>

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれていますので、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



### 運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が痛んでいます。痛んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくるときに牛乳に含まれる「乳たんぱく質」がとても効果的に働くといわれています。



### 暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。



### 飛鳥時代のスイーツ? 「蘇」

時間があれば、牛乳だけで作れます。

【材料】 牛乳 1リットル

【作り方】 フライパンか、できるだけ

広口の鍋に牛乳を注ぎ、ただただ煮詰める。

#### \* 作り方のコツ

- ・木べらを使って、水分を蒸発させるように混ぜる。
- ・沸騰して吹きこぼれないように、強火にしたり中火にしたりして、火加減を調節する。
- ・1時間くらい経つと突然煮詰まってくるので、そうなったら弱火にしてまとめる。



※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海藻類などでカルシウムをとりましょう。

### 4月の給食から...

#### 「ごろっとかぼちゃパイ」

五城目産かぼちゃ缶詰の「甘煮」が品切れのため「水煮」で作りました。甘さ控えめになってしまいました...



#### 「ちくわのマヨネーズ焼き」

竹輪を縦長に半分に切る。マヨネーズ、味噌、白ワインをよく混ぜ、竹輪の溝になった部分にのせる。上にパン粉を少々ふって、オーブンで焼く。



### 給食費について

4月21日からの休校に伴い、学校給食も7回停止になりましたが、今後の登校日や行事の変更によって、年間実施回数が変わってくると思います。月毎の精算はせずに、年度末の集金額で調整しますので、どうかご了承ください。