



3日 節分

節分では、豆をまいて悪いことを追い払い、福をよびこむ風習があります。1年間健康に過ごせるように願いをこめて、いわしのひつまぶし、大豆黒糖をいただきます。



10・13日 八王子産米の酒粕・米粉



八王子産米で作られるお酒「高尾の天狗」を製造する際にできる、酒粕と米粉を使います。13日は米粉を使ってカップケーキ、27日は粕汁を作ります。

6日 五つ星そろえて体力アップ!

6日からイタリア ミラノ・コルティナで冬季五輪が開催されます。スポーツ選手も実践する主食・主菜・副菜・果物・乳製品がそろった五つ星献立をいただきます。副菜は、米とうずら豆が特徴のミネストローネ・ミラネーゼです。



16日 元気応援メニュー：ファンモン

八王子出身FUNKY MONKEY BABY'Sさんが好きな「カレーライス」を食べます。ファンモン★エッグカレー、ベイビーズ太陽サラダ、桑の都クラフトをお楽しみに！



19日

山梨県100年フード ほうとう

「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。稲作が適さない山間で米に代わる主食として古くから親しまれてきました。



和食

和食を支える「大豆」

大豆は、豆腐などの加工品やしょうゆ、みそなどの調味料の原材料です。米と並び、昔から日本の食事に欠かせない重要な食材のひとつです。

中でも「みそ」は昔から健康的な食べ物としてなくてはならないものでした。



日本の発酵食品「みそ」



健康

中学生にとってほしい「カルシウム」

成長期の皆さんには大人に比べて骨の成長が活発です。

今この時期に丈夫な骨をつくることが、将来の健康的な生活につながります。

骨量は20歳がピーク!?

骨量は、10代で増加し、20歳頃がピークです。40歳から加齢に伴い骨量は少しずつ減少していきます。

将来、元気に活動するためには…

10代で骨密度を高めて、

丈夫な骨を作ることが大切です。

カルシウム不足が続くと、骨密度が低下によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる「骨粗しょう症」の原因になります。

【1日に必要なカルシウムの量(mg)】

年齢	男性	女性
12~14歳	1000	800
15~29歳	800	650
30歳以上	650~700	

◆中学生は大人より多い！



カルシウムの大切な働き

丈夫な歯や骨を作る

神経細胞の働き
脳から体に指令を出す

出血時に血液 固める

筋肉・心臓の収縮

体内でカルシウムは99%は骨や歯に、1%は血液などの体液に含まれ、命や体を支える大切な働きをしています。

カルシウム不足が続くと、その機能を維持するために、骨からカルシウムを吸収し、骨が弱くなってしまいます。

食生活のポイント

- 牛乳・乳製品
- 小魚・青菜
- 海藻・豆・豆製品

に多く含まれています。

意識してカルシウムを含む食品をとる

体内への吸収率にも注目！牛乳が一番高い



1日3食しっかり食べる

カルシウムは不足しがちな栄養素です。無理なダイエットや偏った食事では、丈夫な骨を作ることができません。また、カルシウムだけ意識していても骨量を増やせません。バランスの良い食事が大切！

カルシウムを吸収・定着させる

●ビタミンD

カルシウムの吸収に必要です。舞茸・干ししいたけ・卵・鮭などに多いです。

●ビタミンK

カルシウムを骨に定着するのをサポートします。納豆やわかめ、小松菜などに含まれています。