



今年も残すところあと1か月となりました。これからますます寒くなりますが、体調をくずさないようにしましょう。

12月も、地元野菜を意識的に取り入れました。旬の地場産野菜は新鮮でおいしく、栄養価が豊富な上に安定した価格で納めてもらえるため、給食では積極的に使用する、ありがたい存在です。



## 【今月の埼玉県産】

・米 ・牛乳 ・しょうゆ ・みそ ・豆腐類  
 ・パンや中華麺(小麦の一部) ・小麦粉

## 【今月の新座市産】

・小松菜 ・かぶ ・大根 ・ほうれん草  
 ・ミニ白菜 ・長ねぎ ・にんじん ・キャベツ

## 12月21日は冬至です



「冬至」とは、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至の日には、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。温かいゆず湯に入って、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べると、寒い冬でもかぜをひかずに元気に過ごすことができるという言い伝えがあるからです。



給食では、少し早いですが、18日にかぼちゃとゆずを使用した冬至メニューを提供します。

カルシウムは、成長期の子供たちにとって欠かすことのできない栄養素です。牛乳に含まれるカルシウムは、含有量が多く吸収率もよいと言われています。寒い冬でも、牛乳を飲みましょう。

乳製品にアレルギーがあったり、苦手な場合は、右下のチェック表にある豆類・大豆製品・青菜・海藻類・小魚等を意識して食べるといいですね。

## カルシウム自己チェック表

	0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月 1-2回	週 1-2回	週 3-4回	ほとんど毎日	
2 ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1-2回	週 3-4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2回	
3 チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1-2回	週 3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4 大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1-2回	週 3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5 豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1-2回	週 3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1-2回	週 3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7 海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1-2回	週 3-4回	ほとんど毎日		
8 シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月 1-2回	週 1-2回	週 3-4回	ほとんど毎日	
9 しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	週 1-2回	週 3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10 朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日 1-2食		欠食が多い	きちんと3食	

定期的に、右側のカルシウム自己チェックの実施をおすすめします。推奨ですが、合計点数×40が摂取しているカルシウム量(mg)です。(成長期は最低でも16点を目指しましょう。)

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢等	男性	女性
6~7(歳)	600	550
8~9(歳)	650	750
10~11(歳)	700	750
12~14(歳)	1,000	800

