

# 食育だより



5月 no. 2

小鹿野高校

1年生も学校生活に慣れ、ジュースやパンを買ったりしていますね。  
購入した飲み物の成分表示やカロリーなどをきにしてみるのも良いかもしれません。  
身体に入れるものは、血となり骨となります！なるべく質の良いものを取りましょう。

## 1. カルシウムの多い食べ物

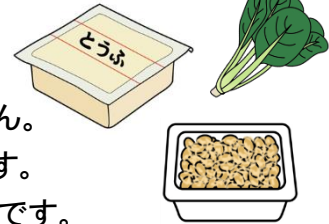
カルシウムといえば牛乳！と思う人が多いかもしれません。

しかし、豆や野菜類にもカルシウムはたくさん入っています。

骨や歯を丈夫にするカルシウムは毎日とることが望ましいです。

牛乳や乳製品以外に、豆や野菜、小魚などからもカルシウムをとって骨を丈夫にしましょう。カルシウムをとって「骨のカルシウム貯金」を増やしておくことが大切です。歳をとった時に、骨粗しょう症という骨がもろく、すかすかになる病気になりにくい体になります。

将来の健康のためにも、毎日の食事からカルシウムをとるように心がけましょう。



## 2. アレルギーを起こす食べ物

アレルギーを起こすことは命にかかわることなので、市販の食品には、使用している食べ物（特定原材料といいますが）を必ず表示することになっています。また、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、とり肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンなどは、表示した方がよいといわれている食品です。

アレルギーを起こす原因になる食品は人によって違います。

米や果物などでもアレルギーを起こす人がいます。

食物アレルギーはアナフィラキシーショックを起こしたり、食後の運動や遊びによって状態が急変したりすることもあります。



### ★簡単レシピ★じゃこトースト

<材料>・食パン1枚 しらす干し大さじ1 ピーマン1/4個 スライスチーズ1枚 焼き海苔少々

1. しらす干しを湯通しし、水気を切り、ピーマンは種を取り5mm幅の千切りにする。
2. パンの上に1と焼き海苔、スライスチーズをのせてオーブントーストでやく。  
チーズがとけてうっすら焼き色がついたらできあがり。



作って  
みよう！