



# 8・9月 食育だより

飛騨高山高校定時制

## 飛騨まるごと特集!

### 飛騨トマト

大玉トマトで7月～11月に出荷されています。飛騨地域は高冷地であり、昼夜の寒暖の差が大きく、山からはミネラル豊富な水が流れています。その恵まれた環境で生産されるトマトの「食味」・「品質」に自信を持っています。



### 米

主な品種は「ハツシモ」と「コシヒカリ」。岐阜県を代表する「ハツシモ」は、初霜の降りる頃に収穫されることからその名が付けられました。大粒で冷めてもおいしく食べられるのが特徴です。

### 白川村

### 飛騨ホウレンソウ

暑さが苦手なホウレンソウですが、夏でも夜間の気温が下がる飛騨は、おいしいホウレンソウが育ちます。夏から秋にかけて出荷されるホウレンソウの量は全国トップクラスです。



### 飛騨牛

全国有数のブランド和牛としての地位を築いた「飛騨牛」。その肉は、きめ細やかでやわらかく、網目のような霜降りと豊潤な味わいが特徴です。

### 宿儺（すくな）カボチャ

飛騨高山の丹生川地区で長年栽培されてきたかぼちゃです。細長い形で、表皮には縦縞があります。見た目からは想像できないようなホクホクとした食感と上品な甘みがあることから、人気が高まっています。



### けんどん

「健康豚肉」を「けんどん」と名づけました。やわらかくてあっさりした豚肉との評価を受けています。



### しいたけ

飛騨地域で栽培される「飛騨やまっこ」や美濃地域で栽培される「美濃やまっこ」は肉厚でボリューム満点の菌床椎茸です。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/2431.html>

岐阜県 HP～飛騨・美濃旬の味～

## High school TOPIC! ... カルシウムアップの食事戦略!

### カルシウム/calcium/Ca

人体に最も多く含まれるミネラルであり、骨や歯を形成する。ごく一部は、カルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあり心臓や筋肉に働く。



「食べ過ぎず、食べなさすぎず」牛乳には糖分が、チーズには塩分が多く含まれます。料理に使用して少しずつ増やせるといいですね!



一日当たり

男性で 800mg

女性で 650mg

1本あたりのカルシウム

277mg

木綿豆腐 1パック  
約 270mg

チーズ一切れ  
約 100mg

小松菜 1株  
約 85mg

しらす干し 大さじ 1  
約 11mg

納豆 1パック  
約 45mg

ヨーグルト小カップ  
約 90mg

イワシ小 2尾  
約 75mg

ビタミンDでカルシウムの吸収率アップ!