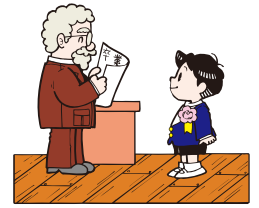


生活にちよつと役立つ

# うんちん話



## 卒業式



日本の小・中・高校の『卒業式』は、「始業式」<sup>しぎょうしき</sup>「終業式」<sup>しゅうぎょうしき</sup>「入学式」<sup>にゅうがくしき</sup>などと並んで、学校行事の**中**でもとても大切な行事に分類されています。通常、日本の学校の卒業式は“3月”に行われる場合がほとんどで、高校では上旬に、大学・短大では下旬に行く学校が多いようです。また、小・中学校では3月20日頃に卒業式を行う学校が全国的に多いようですが、近年ではやや早まる傾向にあるそうです。参考までにアメリカの学校は“6月”、韓国では“2月”に卒業式を行う学校が多く、これは学年年度（アメリカでは6月に1年度終了、9月から新学期）による違いだそうです。

### ● 卒業式で最もよく歌われる“歌”は？

幼稚園・保育園の卒園式では、「いつのことだか思い出してごらん～ あんなこと～ こんなこと～ あったでしょう～♪」から始まる『おもいでアルバム』を歌う園が多いようです。この歌は“園の生活を季節ごとに辿ってもうすぐ1年生になる”といった内容の歌で、小さな子供たちの合唱は胸が“ジーン”とさせられます。また小・中・高校では、かつては「仰げば尊し」や「巣立ちの歌」「贈る言葉」などが定番として広く歌われていましたが、近年ではそれら歌が変わって『旅立ちの日に』、『マイバラード』など、現役教師が作詞・作曲を手がけた歌がよく歌われるようになってきているそうです。特に「旅立ちの日に」は、全国的に最もよく歌われる卒業式の定番ソングになっているそうです。今月、卒園・卒業を迎えるお子様をお持ちのご家族の皆様は、これら歌を耳にする機会もあるのではないのでしょうか。

## 歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろい

ろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういった食事したら良いのが。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



### 今回ご紹介のお料理

#### 豆腐ピザ



#### 材料 (2人分)

- もめん豆腐 …………… 2/3丁
- 塩 …………… 小さじ1/5
- こしょう …………… 少量
- 玉ねぎ(薄切り) …………… 30g
- ピーマン(薄切り) …………… 1/2個
- ピザソース …………… 大さじ2
- とろけるチーズ …………… 40g

1人分 カルシウム 267mg エネルギー 176kcal  
 ビタミンC 11mg 塩 分 1.2g

#### 作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で2分加熱した後水きりし、7mm厚さに切って塩とこしょうをふります。
- ②豆腐を天板にのせ、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、チーズを散らして220度のオーブンで10分焼いたら完成です。