

食育だより No.2

ぜひ、お子様と一緒に保護者の皆様もご覧下さい！！



流山市立東部中学校

みなさん、こんにちは。前回の食育だよりでは、バランスの良い食事の簡単なポイント、不足しがちな栄養素、免疫力アップの食事について、3点をお伝えしました。今回はカルシウムについての情報を発信します。

💡カルシウムをしっかりととろう💡 ~カルシウムは骨や歯の成分以外にも大切な役割があります~

体が大きくなる成長期には、骨や歯を作るためにカルシウムの必要量がとても多くなります。毎日の食事からしっかりとカルシウムをとることが大切です。体内のカルシウムの約99%は、骨に含まれています。その他に、カルシウムには筋肉を動かす、神経を安定させる働きがあります。そのため、成長期にできるだけ骨をしっかりと作り、中身を充実させておくことが必要です。前回もお伝えしたとおり、カルシウムを多く含む代表的な食品は、牛乳、乳製品の他に、骨まで食べられる小魚類、緑黄色野菜、大豆・大豆製品などがあります。特に牛乳・ヨーグルト・チーズは、①カルシウム量が多い、②手軽に食べられる、③含まれているカルシウムの吸収率が高い、という3つの特長があります。給食がない期間は、特に意識して乳製品をとるようにすると良いですね。今回のレシピ紹介では、乳アレルギーや乳製品が苦手な人でも共通してカルシウムをとれる給食メニューを3品紹介します。

カルシウム Ca たっぴりレシピ

給食1食分には、牛乳200mlを含めてカルシウムが450mgとれるように献立が立てられています。中学生に必要な1日のカルシウムの量は、男子1000mg、女子800mgです。(日本人の食事摂取基準より)

★ガーリックじゃこライス★ 1人分 386kcal・Ca 230mg

(材料・具は4人分)

温かいご飯 茶碗多め1杯

ちりめんじゃこ 40g

長ねぎ 40g (1/2本)

にんにく 1かけ

ごま油 小さじ1

◎粉末鶏ガラスープの素 小さじ1

◎酒 小さじ1

◎しょうゆ

小さじ1

◎塩 一つまみ



① にんにく、長ねぎはみじん切りにする。

② フライパンでごま油を温め、弱火でちりめんじゃこを炒める。カリッとしてきたら、にんにくと長ねぎを加えて炒める。

③ ◎を加えて味付けする。

④ ③にご飯を入れ混ぜ合わせる。

(具は4人分のため、ご飯の量は調整してください)

★小松菜とじゃこのソテー★

(材料・4人分) 1/4量: 34kcal・Ca 182mg

小松菜 一束

人参 小1/2本

ちりめんじゃこ 大さじ2

油 小さじ1

◎しょうゆ 小さじ1・1/2

◎あらびき黒こしょう 少々

にんにくを加えても◎



① 小松菜は3cm幅に切る。人参は千切りにする。

② フライパンで油を温め、弱火でちりめんじゃこを炒める。一度ちりめんじゃこを取り出し、人参、小松菜の茎、葉の順に炒める。ちりめんじゃこを戻し入れ、◎を加える。

★切り干し大根のカレー炒め★ 1/4量: 80kcal・Ca 62mg

(材料・3~4人分)

切り干し大根(乾) 40g

玉ねぎ 大1/2個

人参 小1/2本

ピーマン 1個 油小さじ2

◎ケチャップ 小さじ2

◎ウスターソース 小さじ1

◎しょうゆ 小さじ1

◎カレー粉 小さじ1/4

◎こしょう 少々

和風のイメージが強い切り干し大根。意外ですが、カレー味が合います!



① 切り干し大根は水で戻す。玉ねぎはうす切り、人参とピーマンは千切りにする。

② フライパンで油を温め、中火で玉ねぎ、人参、切り干し大根、ピーマンを炒める。全体に油がまわったら、水大さじ2(分量外)を加え、ふたをして蒸し煮にする。

③ ②がやわらかくなったら、◎を加える。

給食メニュー以外にもう一品!

★のりじゃこチーズトースト★

(材料・1人分) 271kcal・Ca 281mg

食パン(6枚切り) 1枚

マヨネーズ小さじ1 味付きのり2枚

ちりめんじゃこ 大さじ1

スライスチーズ 1枚分



食パンにマヨネーズをぬる。その上にちぎったのり、ちりめんじゃこ、チーズをのせ、トースターで3~4分焼く。