

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



# ごはん まあだ!?

平成 27 年 6 月 朝倉郡学校栄養士会

6 月は食育月間です。「食育」は、子どもたちが健全な心と身体をつくり、豊かな人間性を育てていく上で大切なことです。今年度は、①食を通じたコミュニケーション ②バランスのとれた食事 ③望ましい生活リズム ④食を大切にできる気持ち ⑤食の安全の5つが重点事項になっています。ご家庭でも食と健康を意識して、身近なところから取り組んでみてください。

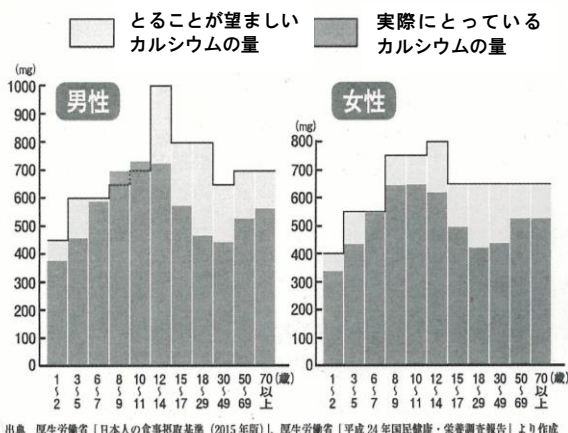


丈夫な骨をつくるためには、

## もっとカルシウムが必要です!

小学校や中学校では、毎日給食で牛乳を飲んでいるにもかかわらず、まだ不足しています。

とることが望ましいカルシウムの量と実際にとっているカルシウムの量を比較したところ、ほとんどの年代において、不足していることがわかりました。不足すると成長が妨げられたり、骨粗しょう症の原因になったりすることがあるので、食事に気をつけましょう。



## 食べ物クイズ

暑い日には、さっぱりとした果物がおいしいですね。メロンは今は旬ですが、次のうちメロンと同じ仲間は何でしょう？

- ①キウイフルーツ
- ②もも
- ③きゅうり



## おいしいはなし

波のしずくか 宝石か?



《きびなご》

銀白色の帯をキラキラ輝かせながら、海面すれすれを泳ぐきびなごの大群は実に美しく、「波のしずく」とか「海の宝石」といわれることもあります。鹿児島では「帯」のことを「きび」と呼ぶことから、青白く銀色の帯のような模様を持った小魚ということで、「きびなご」と呼ばれるようになったようです。

また、きびなごは繊細な魚で、きれいな海中でないと生きていけないうえ、鮮度の劣化がとても早いため、昔は刺身で食べるのができたのは浜の人たちだけでした。特に鹿児島では郷土料理の材料として古くから親しまれてきました。

きびなごは、頭から尾まで食べることができる小魚です。そこで、骨や歯を丈夫にするカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています。また、産卵前(春～夏)は脂がのり、血液をサラサラにして脳血管疾患などを予防するDHAやEPAの量がとても多くなります。

新鮮なきびなごを使って刺身にして、丸ごと味わってみてはいかがでしょうか？

## クイズのこたえ

こたえ ③きゅうり

メロンやきゅうりは、ウリの仲間です。同じウリの仲間には、すいか、かぼちゃなどがあります。果物なのに、野菜と同じ仲間だと不思議ですね。



## 何を食べてらいいの?

### (I)カルシウムを多く含む食品

### (II)吸収を高める食品

牛乳 200mL カルシウム227mg	プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	ヨーグルト 100g カルシウム120mg	ちりめんじゃこ10g カルシウム52mg
もめん豆腐 1/4丁100g カルシウム120mg	納豆 1パック50g カルシウム45mg	こまつな(生) 80g カルシウム136mg	ひじき(乾燥) 5g カルシウム70mg

カルシウムの吸収をよくするためには、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品) ビタミンD(魚・きのこ) ビタミンC(野菜・果物)の多い食品と一緒に食べましょう。

そして

適度な運動、十分な睡眠を心がけて、丈夫な骨になることをめざしましょう!



## 鉄 ひじきの炒め煮

【材料】4人分  
ひじき(乾燥)・・・15g  
※もどすと7～8倍の重さになります。  
とり肉こま切れ・・・50g  
人参・・・1/3本  
糸こんにゃく・・・100g  
サラダ油・・・適宜  
みりん・・・少々  
さとう・・・小さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1強  
だし汁・・・少量

【作り方】

- ① ひじき(乾燥)は、水につけてもどす。
- ② 人参はせん切りにする。
- ③ 糸こんにゃくは、適当な長さに切ってゆでておく。
- ④ 鍋を火にかけてとり肉を炒め、火が通ったら①②③を入れて炒め、だし汁(又は水)少量を入れて煮る。
- ⑤ ④に調味料を加え、水分が少なくなるまで煮る。

〈メモ〉

☆給食では、とり肉の代わりに豚肉、角天、油あげなどを使ったり、ゆで大豆を入れたりしています。  
☆これからの暑い季節は、たくさん作った時は、小分けして冷凍保存することをおすすめします。あと1品という時や、お弁当のおかずとして便利です。