

令和6年度

食育だより



広島市立中山小学校

6月4日～
6月10日は…

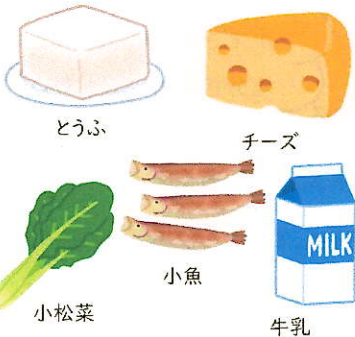
「歯と口の健康週間」



「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか。8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、「生涯、自分の歯でおいしく食べることを」目指しており、約20本以上の歯があれば、硬い食品でもほぼ満足にかめることがわかっています。日頃の歯みがきだけでなく、食事の面からも健康な歯を作っていくことが大切です。

健康な歯を作しましょう

カルシウムをとる



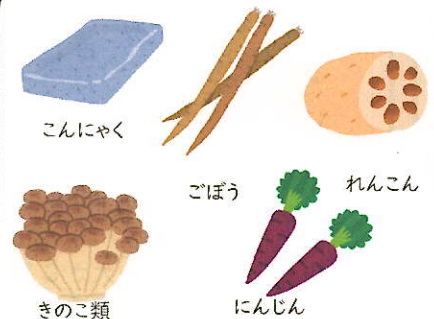
カルシウムは、歯をつくる大切な栄養素です。

歯やあごをきたえる



よくかんで、歯を支えるあごをきたえます。

よくかんで唾液をだす



よくかむことで、唾液がたくさん出て、むし歯になりにくくなります。

カルシウムをとるためには・・・

カルシウムが不足すると、骨粗しょう症などさまざまな病気の原因になる可能性があるため、食事などで十分にとることが大切です。カルシウムは、牛乳・乳製品だけでなく、大豆・大豆製品、小魚、海藻類、小松菜などの野菜に多く含まれています。

カルシウムがたっぷりとれる、学校給食メニュー

きなこパン



きなこの原料である大豆にはカルシウムが多く含まれており、子どもたちにも人気です。

小松菜の炒め物



野菜の中でもカルシウムが豊富な小松菜を使った炒め物です。

コーンシチュー



体内にカルシウムが吸収されやすい、牛乳や脱脂粉乳を使用しています。ビタミンDも一緒にとるとカルシウムの吸収を助けてくれます。

チャレンジ!お家で給食レシピ!



はりはり漬け

<材料 4人分>

ちりめんいりこ	6g
切干し大根	30g
しょうゆ	小さじ1/2
きゅうり	小1本
塩	少々
にんじん	1/6本
酢	大さじ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

A



切り干し大根を入れると、かみごたえがでます。

<作り方>

- ① 下ごしらえ
切干し大根…水でもどして2~3cmに切り、かためにゆで、しょうゆで下味をつける
きゅうり…輪切りにして塩をする
にんじん…せん切りしてゆでる
- ② よく冷まして水気を絞った①の材料と、ちりめんいりこをAであえる。

コーンシチュー

<材料 4人分>

鶏もも肉(角切り)	150g
じゃがいも	中1・1/2個
たまねぎ	中1個
にんじん	1/2本
コーン	60g
クリームコーン	60g
ぶなしめじ	30g
油	小さじ1
小麦粉	大さじ2・1/2
サラダ油	大さじ1・1/2
牛乳	180mL
脱脂粉乳	18g
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	360mL

A

<作り方>

- ① 下ごしらえ
じゃがいも…角切り
たまねぎ・にんじん…角切り
ぶなしめじ…小房に分ける
- ② Aの材料でホワイトソースを作る。
- ③ 別鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ たまねぎ、にんじんを炒め、水を入れてあくをとりながら煮る。
- ⑤ じゃがいもを入れてさらに煮込み、コーン、クリームコーン、ぶなしめじを入れて調味する。
- ⑥ ホワイトソース、脱脂粉乳を入れ仕上げる。

カルシウムをとることで、
がで、手作リルウで、
塩分控えめにできます。

<ホワイトソースの作り方>

- ① 鍋にサラダ油と小麦粉を入れ、弱火でさらさらになるまで焦がさないように炒める。
- ② たえずかき混ぜながら牛乳を少しずつ入れ、ダマができないようにルウをのばす。

春雨と野菜のオイスターソース炒め

<材料 4人分>

牛肉(薄切り)	60g
はるさめ	30g
もやし	90g
小松菜	1株
にんじん	1/6本
(乾) きくらげ	2g
油	小さじ1
にんにく	1片
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
塩	少々

<作り方>

- ① 下ごしらえ
はるさめ…かためにゆでる
小松菜…2~3cmに切り、ゆでる
にんじん…せん切り
きくらげ…もどしてせん切り
にんにく…みじん切り
- ② 油に、にんにくを入れて香りを出し、牛肉を炒める。
- ③ にんじん、きくらげ、もやしを加え炒める。
- ④ はるさめを入れて、調味する。
- ⑤ 仕上げに小松菜を加える。

小松菜にはカルシウムがたっぷり!

