

# 成長期にかかせない!

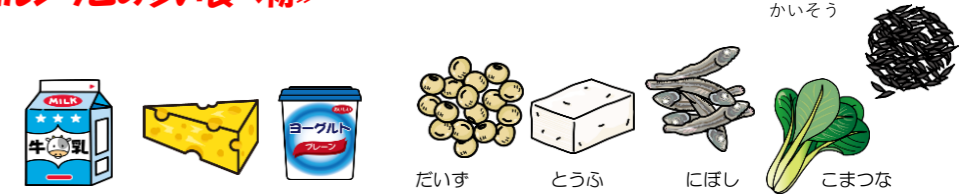
鉄分・カルシウム  
たっぷりの食事で、  
休業中も元気!!



## ★丈夫な歯や骨を作るためのカルシウムをしっかりとろう!

育ち盛りのみなさんにとって、カルシウムは大切な栄養素です。そしてその量は大人よりもたくさん必要としています。でも意識して摂らないと必要量はなかなか摂れません。カルシウムの多い食品を覚えて、毎日の食事に積極的に摂り入れ、丈夫な歯や骨を作っていきましょう!

### ＜カルシウムの多い食べ物＞



臨時休校が長期化していますが、みなさん元気に過ごしていますか?登校日には、気持ちよく1日のスタートがきれるように、「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを整え、3食きちんと食べて、毎日の体調管理に気をつけていきましょう。  
食育だより(お休み号3)では、成長期の今、少し意識して摂りたい『鉄分』・『カルシウム』がたっぷりの給食レシピを紹介しします。ぜひ、ご家庭での食事作りの参考にしてみてください!

## ★鉄分が多く含まれる食べ物を食べよう!

食べ物に含まれている「鉄分」は、体中に酸素や栄養素を運ぶ血液の材料になります。体がどんどん大きくなる成長期のみなさんは、血液の量も増えるため、材料となる鉄分が必要です。体内の鉄分が不足すると「貧血」という病気になりやすくなり、めまいや息切れを起こしたり、集中力や思考力が低下したりします。健康な体を作るために、鉄分の多い食べ物意識して食べましょう!

### ＜鉄分の多い食べ物＞



## ☆学校給食：カルシウムたっぷり歯ッピー献立レシピ♪

# うち豆入りコーンポタージュ

### 【材料=4人分】

- ベーコン ..... 20g
- 酒 ..... 小さじ1
- 玉ねぎ ..... 160g
- うち豆 ..... 20g
- ホールコーン ..... 40g
- クリームコーン ..... 60g
- にんじん ..... 40g
- パセリ ..... 適量
- コンソメ ..... 小さじ1
- 牛乳 ..... 120ml
- ポタージュルー ..... 40g
- 塩・こしょう ..... 適量

### 【作り方】

- ①ベーコン・玉ねぎ・にんじんは粗みじん切り。うち豆はさっと洗う。パセリは細かく刻み水にさらしておく。
- ②鍋にベーコンを入れてかるく炒め酒を振り、玉ねぎをよく炒める。
- ③にんじん、コーンを入れてさらに炒め、水とコンソメ、うち豆を入れて煮る。
- ④ポタージュルー・牛乳を加えてさらに加熱し、塩・こしょうで味を整え、みじん切りにしたパセリを散らす。

大豆をつぶして乾燥させた「うち豆」。すぐに火が通るのでそのまま調理に使えるだけでなく、カルシウムや鉄分などの栄養価も高い、優れた食べ物です!

## ☆学校給食：鉄分たっぷりアイアン献立レシピ♪

# 揚げのそぼろ味噌丼

### 【材料=4人分】

- 丼ぶりの具
- 鶏ひき肉 ..... 120g
- 酒 ..... 小さじ1
- しょうが ..... 小さじ1
- 玉ねぎ ..... 200g
- 中揚げ ..... 120g
- にんじん ..... 20g
- むき枝豆(冷凍) ..... 20g

- 砂糖 ..... 小さじ1
- こいくちしょうゆ ..... 小さじ1
- 味噌 ..... 大さじ1
- ごま油 ..... 小さじ1/2
- いりごま ..... 小さじ1

### 【作り方】

- ①中揚げは1.5cmの角切り。玉ねぎは縦半分に切り、うすくスライス。にんじんはうすめのいちょう切り。むき枝豆は茹でておく。
- ②少々の油で鶏ひき肉・しょうがのみじん切りを炒め、酒をふる。玉ねぎ・にんじんをいため、揚げを加え調味料で味をつける。
- ③仕上げに枝豆とごま油を加え温かいごはんの上に②をのせてごまをふり出来上がり!

## ☆学校給食：鉄分たっぷりアイアン献立レシピ♪

# 切干大根の磯香あえ

### 【材料=4人分】

- 切干大根 ..... 20g
- もやし ..... 80g
- 小松菜 ..... 40g
- ツナ缶 ..... 15g
- きざみのり ..... 2g
- 酢 ..... 大さじ1/2
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 塩 ..... 少々

### 【作り方】

- ①切干大根は戻してかたくしぼり、一口の長さに切る。小松菜はゆでて水にさらし、3cmに切る。もやしはゆでて冷ます。
- ②野菜の水分を軽くしぼり、調味料で味付けする。
- ③ツナを加えて混ぜ、最後にきざみのりをさっと加えて出来上がり!

## ☆学校給食：カルシウムたっぷり歯ッピー献立レシピ♪

# ポテトのチーズ煮

### 【材料=4人分】

- ベーコン ..... 40g
- じゃがいも ..... 160g
- 玉ねぎ ..... 80g
- しめじ ..... 20g
- にんじん ..... 20g
- パセリ ..... 少々
- バター ..... 5g
- コンソメ ..... 小さじ1/2
- 塩・こしょう ..... 少々
- とろけるチーズ ..... 大さじ1

### 【作り方】

- ①ベーコンは短冊切り、じゃがいもは角切り、玉ねぎはうす切りにする。しめじは小房にばらし、にんじんはうすめのいちょう切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。じゃがいも、しめじを加え、ひたひたの水を入れて煮る。
- ③コンソメ、塩・こしょうで調味し、チーズを加え、仕上げにみじん切りパセリを散らす。

