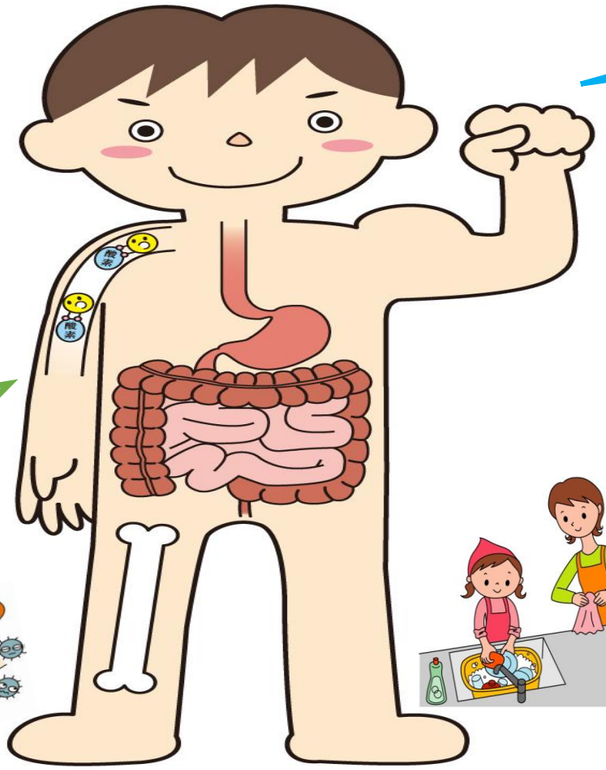
５月食育だより

越前市坂口小学校
坂口幼稚園

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。

今月の食育だよりでは、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！

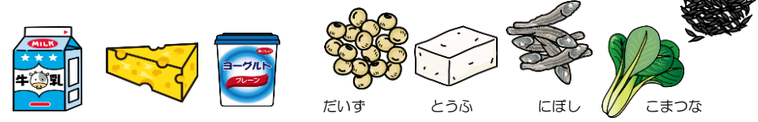
成長期にかかせない 鉄分・カルシウム たっぷりの食事で、休業中も元気！！



★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の量を必要としています。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≫



★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、鉄分の多い食べ物を好き嫌いしないで食べましょう！

≪鉄分の多い食べ物≫

☆彡 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
ポタージュルゥ	・・ 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ポタージュルゥ・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！

☆彡学校給食：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！

☆彡学校給食：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！

☆彡学校給食：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。