

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！！

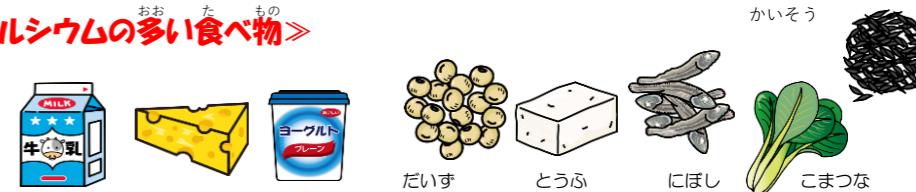


臨時休校が長期化していますが、みなさん元気に過ごしていますか？登校日には、気持ちよく1日のスタートがきれるように、「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを整え、3食きちんと食べて、毎日の体調管理に気をつけていきましょう。
今月の食育だよりでは、成長期の今、少し意識して摂りたい『鉄分』・『カルシウム』がたっぷりの給食レシピを紹介します。ぜひ、ご家庭での食事作りの参考にしてみてください！

★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す！

＜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＞



★学校給食：鉄分たっぷりアイアン献立レシピ♪

あ み そ どん

揚げのそぼろ味噌丼

【材料=4人分】

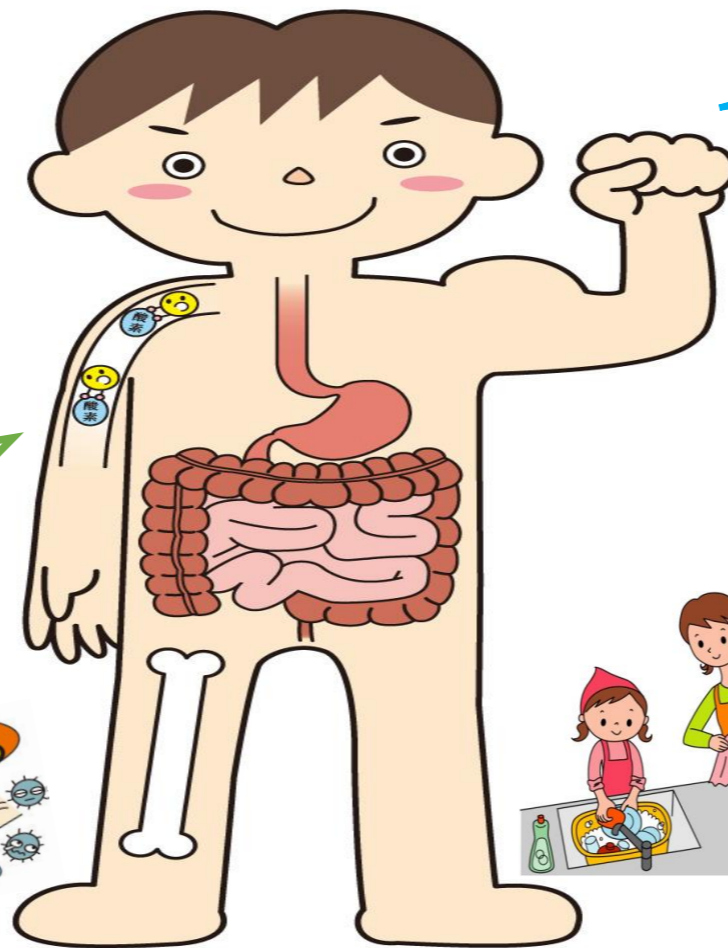
- 丼ぶりの具
- 鶏ひき肉・・・120g
- 酒・・・小さじ1
- しょうが・・・小さじ1
- 玉ねぎ・・・200g
- 中揚げ・・・120g
- にんじん・・・20g
- むぎ枝豆(冷凍)・・・20g
- 砂糖・・・小さじ1
- こいくちしょうゆ・・・小さじ1
- 味噌・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1/2
- いりごま・・・小さじ1

【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よう切り。むぎ枝豆は茹でておく。
- 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のをせてごまをふり出来上がり！



しっかり手を洗おう



★学校給食：鉄分たっぷりアイアン献立レシピ♪

きりぼしだいこん いそか

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♪

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：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よう切りにする。
- 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。

