



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R6.10.15(火)【No.12】

10月も半ばになりました。暑さもやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。

お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える時期です。

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、味覚の秋を感じたいですね!



カルシウム、成長期こそしっかりとって!

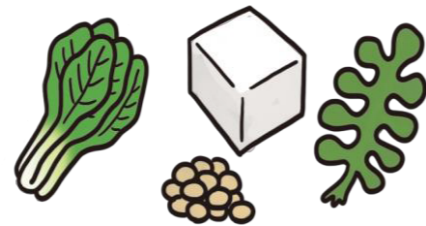
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」!



骨のカルシウム量は(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

※学校給食ではカルシウムについて、1食で各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとれるように献立を考えて作っています。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

魚のはなし



▶魚を食べる回数が減っている!

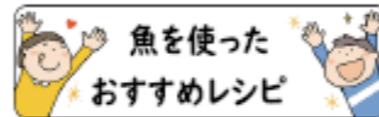
給食では、肉だけでなく様々な種類の魚を使っています。みなさんのご家庭では、どのような魚を食べていますか? 各家庭では昔に比べて、年齢を問わず肉を食べる回数が増え、魚を食べる回数が減ってきているといわれています。

▶魚の栄養は、すごい!

肉も魚もたんぱく質を含む食品ですが、魚の脂肪の中には、多価不飽和脂肪酸のひとつであるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。これは、肉にはない成分で、「脳の発育をよくする」「頭の働きをよくする」「血液をサラサラにする」など体に良い働きがたくさんあります。

また、骨ごと食べられる小魚には、カルシウムも多く含まれていますので、歯や骨を丈夫にしてくれます。家庭でもぜひ、良いこといっぱいの魚を積極的に取り入れましょう。

【EPA・DHAを多く含む魚の例】



ツナと大根の甘酢和え

- 【材料】4人分
- ・ツナフレーク …20g
 - ・大根 …140g
 - ・にんじん …40g
 - ・きゅうり …50g
 - ・*穀物酢 …小さじ2
 - ・*砂糖 …小さじ1弱
 - ・*塩 …少々

- 【作り方】
- ① 野菜はすべて千切りにして、少量の塩(分量外)を混ぜ合わせる。水分が出てきたら、水でさっと洗って水気をしぼる。
 - ② ①とツナ、*の調味料を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ★ツナが入ると酢の物も食べやすくなります。

さばのピリ辛ねぎ焼き

- 【材料】4人分
- ・さば切身(40g程度) …4切
 - ・ねぎ …30g
 - ・*おろしにんにく …小さじ1/2弱
 - ・*おろししょうが …小さじ1/2弱
 - ・*濃口しょうゆ …大さじ1/2
 - ・*酒 …小さじ1強
 - ・*トウバンジャン …小さじ1/6
 - ・*ごま油 …小さじ1/2
 - ・白いりごま …大さじ1弱

- 【作り方】
- ① ねぎはみじん切りにする。
 - ② *の調味料と①をよく混ぜ合わせ、さばにからめる。
 - ③ ②の上に白いりごまをふりかけ、さばに火が通るまで焼く。
- ★「あじ」や「さわら」など、他の魚でもおいしくいただけます。



鮭のごまがらめ

- 【材料】4人分
- ・鮭(角切り) …150g
 - ・おろしにんにく(下味) …小さじ1/2弱
 - ・おろししょうが(下味) …小さじ1/2弱
 - ・青大豆(乾燥) …20g
 - ・片栗粉 …適宜
 - ・揚げ油 …適宜
 - ・*濃口しょうゆ …大さじ1/2
 - ・*砂糖 …小さじ1弱
 - ・*みりん …小さじ1弱
 - ・*水 …小さじ1強
 - ・白いりごま …小さじ2

- 【作り方】
- ① 青大豆は水で一晩戻しておく。
 - ② 鮭とにんにく・しょうがを混ぜ合わせて下味をつける。
 - ③ 鮭、青大豆に片栗粉をつけて揚げる。
 - ④ *の調味料を加熱する。
 - ⑤ ③に④とごまをからめる。
- ★「かつお」や「まぐろ」など、他の魚でもおいしくいただけます。

