

第3号

令和8年9月18日発行
豊平ブロック栄養教諭

「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

毎日350gの野菜を食べましょう!



毎日200gの果物を食べましょう!

みかんなら**2個**程度



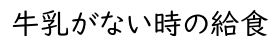
「毎日の暮らし with ミルク」



「給食がある」平日に、カルシウムが足りない児童は約 3 割。休日は 7 割にもなります。



牛乳がある時の給食



カルシウム
約 **322** mg

A meal consisting of a bowl of curry with rice, a bowl of green salad, and a small bowl of fruit, served on a pink tray.

カルシウム

約**95**mg

丈夫な骨をつくるための
推奨量は、
小学校3・4年生で約700mg、
中学生では約900mg
にもなります。

かぼちゃのポタージュ

カルシウムもカリウムも、食物繊維も
しっかりとれる旬のポタージュです

<材料> (4人分)

かぼちゃ	200g (1/6 個)
ベーコン	15g (1 枚)
たまねぎ	240g (小2個)
セロリ	8g (約3cm)
パセリ	適量
A	小麦粉 大さじ1
	バター 小さじ1
	サラダ油 小さじ1
	牛乳 130mL
	豆乳 80mL

給食では、チーズ、スキムミルクを入れて
カルシウムをさらに強化しています。

スライスチーズ	1/2枚
スキムミルク	大さじ2
白ワイン	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

スープ 430mL



動物性脂質が気になる場合は、低脂肪
牛乳を利用しましょう。脂質は少なく、カル
シウム量、たんぱく質量は多くなります。

1人分の野菜の量：112g

《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむいて、1cm幅に切る。
 - ② たまねぎとセロリは薄くせん切りにする。
 - ③ ベーコンはせん切りにしてから炒りし、取り出しておく。
 - ④ ホワイトソースを作る。
厚手の鍋にバター・サラダ油を入れ加熱し、バターがとけたら小麦粉を入れ、弱火で炒める。とろとしてきたら、火を止めて、あたためた牛乳・豆乳を加えながら混ぜる。
均一に混ぜたら弱火にかけて、最後に細かくしたチーズを加えて煮とかす。
 - ⑤ ベーコンを取り出したあとの鍋に油を適量しき(分量外)セロリ・たまねぎをよく炒める。さらにかぼちゃを加え、スープを加える。その中にスキムミルクを混ぜながら加えて煮る。
 - ⑥ 野菜がやわらかくなったら、なめらかになるまでミキサーにかけ、鍋にもどして、④のホワイトソースを加えてひと煮立ちさせる。
 - ⑦ 塩・こしょうで味をととのえ、白ワイン・③のベーコン、みじん切りにしたパセリを入れて仕上げる。
- ※給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

「野菜からカリウムをとるには工夫が必要です」

高血圧予防には、「減塩」と合わせて有効なのが、ナトリウムを体外へ出してくれる「カリウム」です。どんな食品にもありますが、エネルギーを摂りすぎずにカリウムを摂るには、野菜、果物がおすすです。

「カリウム」は水溶性なので、水にとけ出します。その上、ていねいに皮をむいて、さいの目や薄切りにしてゆでれば、表面積が増えてさらに溶け出します。葉物は絞ることもあります。そしてゆで汁は捨てるという日本食の特徴ともいえる調理方法がカリウムを摂りづらくしています。ですから、調理方法を工夫する他に、ポタージュやスープなど煮汁ごと食べる料理が有効です。



札幌市学校給食栄養士会のホームページにも
レシピが掲載されています。ぜひご覧ください♪

<https://www.s-eiyou.com/kyuusyoku-recipe.html>

