

食育だより 第2号

白石区の小・中学校に勤務する栄養教諭・栄養士からの食に関する情報発信として、「食育だより」をお届けします。

令和4年（2022年）9月

札幌市立日章中学校

札幌市立中の島中学校

9月は食生活改善普及運動月間です！

厚生労働省では毎年、9月1日から30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。いろいろな食品から必要な栄養素をバランスよくとることに加え、**野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取**の定着につながるような運動が全国的に展開されています。この機会に普段の食事に加えて3つのポイントを取り入れ、健康を意識した食生活を心がけてみてはいかがでしょうか。

毎日のくらしに with ミルク

カルシウムが欠かせない成長期の子どもはもちろん、骨の健康や生活習慣病の予防など、大人の方にも牛乳にはうれしい働きが満載です。そのまま飲んだり、コーヒーなどのほか飲み物や料理に混ぜたりなど、お好きな方法で気軽に取り入れていただけたらと思います。



牛乳にはカルシウムの他にも、良質なたんぱく質も多く含まれています。スポーツや勉強のあと、寝る前の団らんのひとときなどに、ホットミルクはいかがでしょうかでしょう。体もあたたまり、リラックス効果も期待できます！

カルシウムを効率よくとるために…

カルシウムは吸収率が低い栄養素の1つです。牛乳・乳製品でも40～50%程度、小魚や野菜・海藻からは20～30%程度といわれています。

そこで力を発揮してくれるのがビタミンDです。ビタミンDは腸管からのカルシウム吸収をサポートします。ビタミンDは、魚（いわし・さんま・鮭）、きのこ（きくらげ・しいたけ）などに多く含まれています。

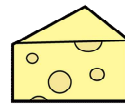
また、日光に含まれる紫外線がビタミンDの生成に関わります。日光を浴びることで、体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。

カルシウムを多く含む食品は？

牛乳・乳製品



牛乳



チーズ



ヨーグルト

青菜



チンゲン菜



小松菜

小魚

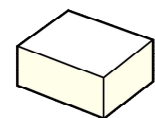


ししゃも



しらすぼし

大豆・大豆製品



豆腐



納豆

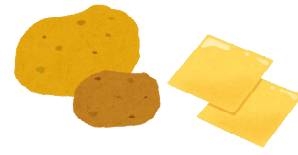


給食レシピ紹介



乳製品を使用した給食レシピを紹介しします。ご家庭でぜひお試しください。

チーズポテト



<材料 4人分>

じゃがいも	3個 (450g)
スライスチーズ	3枚
バター	20g
砂糖	大さじ3
牛乳	大さじ2
塩	少々

じゃがいもの煮方や水分量により、仕上がりが変わります。柔らかいようなら練って水分を飛ばす、固いようなら牛乳を足すなど、適宜調節してください。

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、やわらかくなったらお湯を捨てる。
- ② ①を弱火にかけ、じゃがいもをつぶしながら細かく切ったスライスチーズとバターを加える(焦がさないように火加減に注意する)。
- ③ チーズが溶けたら砂糖と牛乳、塩を加え、よく混ぜる。

- ※ ピザ用チーズでもおいしく作ることができます。
- ※ 分量は中学生4人分です。
- ※ 給食では、スキムミルクも入れています。

パスタクリームソース

クリーミーで優しい味わいのパスタです。小松菜と牛乳を使っているため、不足しがちなカルシウムや鉄分を豊富にとることができます。

<材料 4人分>

スパゲティ (乾燥)	300g
ベーコン	2枚 (20g)
小松菜	2株 (80g)
玉ねぎ	中1個半 (450g)
しめじ	2/3パック (40g)

A

バター	大さじ1
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ4
白みそ	小さじ1

B

牛乳	100ml
豆乳	60ml
スライスチーズ	2枚

鶏がらスープ	350ml
塩	小さじ1
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1/2

<作り方>

- ① 小松菜は茹でて水で冷やし、2cm程度に切っておく。
- ② ベーコンはせん切り、玉ねぎは太めのせん切り、しめじは小房に分ける。
- ③ ホワイトソースを作る。厚手の鍋にAを入れて加熱し、バターが溶けたら小麦粉を入れ、弱火で炒める。とろっとしてきたら火を止めて、白みそを加えなじむまで混ぜる。
- ④ Bを温め、③に加えながら混ぜる。均一に混ぜたら弱火にかけ、最後にスライスチーズを加えて煮溶かす。
- ⑤ 別の鍋で、ベーコンと玉ねぎをよく炒める。
- ⑥ ⑤に鶏がらスープとしめじを入れて弱火で煮て、④のホワイトソースを入れて煮込む。
- ⑦ 塩・こしょうで味をととのえ、白ワインとほぐした小松菜を入れて仕上げ、茹でたスパゲティにかける。

- ※ ピザ用チーズでもおいしく作ることができます。
- ※ 分量は中学生4人分です。
- ※ 給食では、スキムミルクも入れています。

