

食育通信 第3号

～9月は、食生活改善普及月間～



豊平区キャラクター こりん・めーたん

令和8年9月発行
豊平ブロック栄養教諭

豊平区の小中学校の栄養教諭から年3回食育通信を発行いたします。食事の重要性や給食レシピなど、食に関する情報を発信しますので、健康づくりにご活用ください。9月は、食生活改善普及月間です。

「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

給食のある日は、高血圧予防に欠かせない「カリウム」や、生活習慣病予防に欠かせない「食物繊維」をある程度とれていますが、給食のない休日では、不足している児童生徒が多いことがわかっています。

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!



野菜や果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含みます。生活習慣病の予防にも効果があることがわかっています。(ジュースでは同じ効果は得られません。)また、朝に野菜や果物から「食物繊維」をとることで、夜、睡眠の質を上げることがわかってきました。



「毎日の暮らし with ミルク」



給食で牛乳が出る大きな理由は、「不足しやすいカルシウムを補う重要な食品」だからです。また、たんぱく質を強化する目的もあります。給食だけでなく、食事と一緒に乳製品を進んでとりましょう。

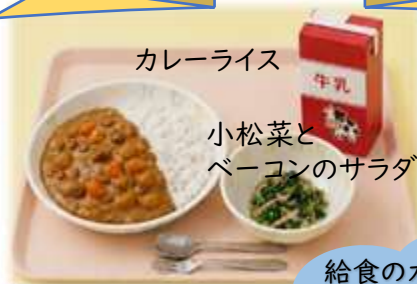
「給食がある」平日に、カルシウムが足りない児童は約3割。休日は7割にもなります。



= 牛乳200ml =
・カルシウム 約230mg
・たんぱく質 約7g

骨を強くできるのは20代までです。今のうちに「バランスの良い食事+乳製品」で骨を強くしておきましょう。

牛乳がある時の給食



カレーライス

小松菜と
ベーコンのサラダ

カルシウム

約**322**mg

給食のカルシウムは、
月の平均が
小学校3・4年生で350mg、
中学生で450mg
を目標に献立が考えられています。

牛乳がない時の給食



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」を摂取することです。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>

