



# 食へチャオ



## 9月は食生活改善普及運動月間です！

毎年、9月は「食生活改善普及運動月間」です。「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」及び「食塩摂取量の減少」を目標とし、全国的に取り組んでいます。ぜひこの機会に、自分の食生活を見直してみませんか。

## 牛乳ってすごい！～成長期の骨づくり大切な栄養～



牛乳には、体をつくり、エネルギーのもとになる「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」、体の調子を整える「ミネラル」「ビタミン」が豊富に含まれています。その中でも、特に「カルシウム」や「ビタミンB群」が豊富です。

**カルシウム**は、99%が骨や歯の中にあり、骨や歯のつくる重要な材料です。私たちは、体内でカルシウムを作ることができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。小中学生だけでなく、骨粗しょう症のリスクを減らすためにも全世代にとって大切な栄養素です。

### ○カルシウムの1日あたりの推奨量○

|        |    |            |
|--------|----|------------|
| 6～11歳  | 男子 | 600～700mg  |
|        | 女子 | 550～750mg  |
| 12～17歳 | 男子 | 800～1000mg |
|        | 女子 | 650～800mg  |
| 成人     | 男性 | 750～800mg  |
|        | 女性 | 600～650mg  |

牛乳1杯(200ml)飲むことで、**約220mgのカルシウム**を摂ることができます。

また、牛乳は他の食品と比べて、カルシウム吸収率が高く、1回の摂取量も多いため、効率よくカルシウムを摂ることができます。

毎日の食事に牛乳や乳製品を意識的に取り入れてほしいと思います。

私たちの骨量は、思春期に急速に増加し、その後は徐々に減少していきます。骨形成が盛んに行われる時期に、しっかりカルシウムをとり、丈夫な骨を作っておくことが大切です。

### ○カルシウムを多く含む食品○

小松菜 1/4束  
(70g)



119mg

水菜 1/4束(50g)



105mg

ひじき 10g



140mg

ししゃも 3尾



149mg

豆腐 1/2丁



180mg

厚揚げ 100g



240mg

\* アレルギーや乳糖不耐症などで牛乳・乳製品を摂ることができない場合は、カルシウムを多く含む他の食品で補うと良いでしょう。

# 親子料理教室が開催されました



西区環境キャラクター  
さんかくやまベエ

7月29日(水)に、西区民センターにて西保健センター主催の「親子食育料理教室」が開催され、抽選で選ばれた12組の親子のみなさまにご参加いただきました。

私たち栄養教諭・栄養士からは、西区産の小松菜について実物やペープサートを用いて紹介し、その後、調理を進めました。

メニューは、「小松菜のカレーそぼろめし・ミネストローネ・ヨーグルトゼリー」の3品です。

食生活改善推進員さんによる調理方法の説明のあと、子どもたちが野菜を切ったり、具材を炒めたりと、親子や子どもたち同士で協力しながら楽しそうに調理に取り組む姿が見られました。

食の大切さを学ぶとともに、ご家庭での食生活を振り返る良い機会となったようです。



## 食べチャオレシピ



小松菜を使った給食レシピから、親子で楽しく作れる1品をご紹介します

### 小松菜蒸しパン



カルシウムたっぷりの小松菜を使った蒸しパンです。  
小松菜の鮮やかな緑色で、とてもきれいに仕上がります。

#### 【材料 4 個分】

小松菜・・・・・・・・・・60g(2株)  
小麦粉・・・・・・・・・・60g(1/2カップ)  
  
ホットケーキミックス・・60g(1/2カップ)  
ベーキングパウダー・・・・・4g(小さじ1)  
卵・・・・・・・・・・60g(1個)  
牛乳・・・・・・・・・・60g  
バター・・・・・・・・・・大さじ1(12g)  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2(18g)

アルミカップ・・・・・・・・・・4枚

#### 【作り方】

- ① あらかじめバターを湯せんで溶かし、卵をかき混ぜておく。
- ② 小松菜はゆでて水気をきり、牛乳と合わせてミキサーにかける。
- ③ ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・ホットケーキミックスを入れ、空気を含ませるようによく混ぜる。
- ④ ③に①と②、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地を4つのアルミカップに分け入れ、強火で15～20分ほど蒸してできあがり。

※ 好みで甘納豆を入れてもおいしいです。  
※ 給食では、スキムミルクも使用しています。



親子で材料を量ったり、  
生地を混ぜたりしながら、  
楽しく作れるレシピです。