



給 セ 第 2 - 1 2 号
習志野市学校給食センター
令和2年春休み号 家庭用

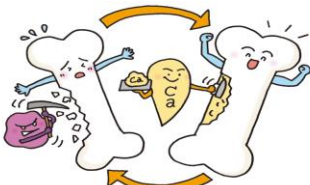
臨時休校になり、2週間が過ぎようとしています。給食も中止となり、毎日家庭で3食用意するのは大変なことと思います。この春休み号では休み中、家庭で気をつけたい食事のポイントと、子ども達自身で作ったり用意したりする事ができる料理を紹介したいと思います。参考にして頂けたら幸いです。

臨時号！



給食で毎日 ぎゅうにゅう が出るのはなぜ？

～給食がなくても牛乳を飲んでいますか？～



成長期には急激に骨が成長するため、骨量をたくさん蓄える必要があります。










朝・昼・夜の食事をきちんと食べ、骨の材料になるカルシウムを十分にとりましょう。アレルギーや牛乳嫌いでも牛乳が飲めない場合でも、カルシウムを多く含む食品はたくさんあります。またいろいろな食品を上手に組み合わせることで、カルシウムの吸収率も高くなります！



＊骨を丈夫にするためのポイント＊

栄養のバランスのとれた食事をしましょう！

カルシウムを多く含む食品

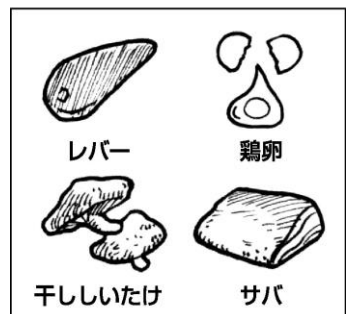
乳製品	スキムミルク スプーン2杯半(20g)  カルシウム220mg	牛乳 1本(200g)  カルシウム200mg	ヨーグルト無糖 1箱(150g)  カルシウム165mg	プロセスチーズ 1切れ(20g)  カルシウム126mg
	わかさぎ 2尾(50g)  カルシウム375mg	丸干し(まいわし) 中2尾(15g)  カルシウム210mg	乾物・缶詰類 ひじき(乾燥) 1/5カップ(10g)  カルシウム140mg	さんま缶詰(かばやき) 1缶(85g)  カルシウム210mg
	緑黄色野菜 こまつな 1/4わ(80g)  カルシウム120mg	ほうれん草 1/3わ(80g)  カルシウム55mg	大豆製品類 豆腐(もめん) 1/2丁(150g)  カルシウム220mg	納豆 1/2パック(60g)  カルシウム220mg
	小魚類 わかさぎ 2尾(50g)  カルシウム375mg	丸干し(まいわし) 中2尾(15g)  カルシウム210mg	乾物・缶詰類 ひじき(乾燥) 1/5カップ(10g)  カルシウム140mg	さんま缶詰(かばやき) 1缶(85g)  カルシウム210mg

小学生～高校生では、1日に必要なカルシウムの量が大人よりも多くなるよ！

成長期：約 600～1000mg
成人期：約 600mg

ビタミンDと組み合わせると、カルシウムの吸収率アップ！

ビタミンDを多く含む食品



「リン」のとり過ぎに注意！

加工食品やインスタント食品、スナック菓子などには「リン」が含まれています。リンはカルシウムの吸収を妨げてしまうので、とり過ぎに注意しましょう。



生活習慣も大事！

食事ですり入れたカルシウムを無駄なく吸収するために、普段の生活を見直してみましょう。

日光を浴びる



腸でカルシウムの吸収を高めるビタミンDは、日光を浴びることで皮膚でも作られます。

運動で骨に刺激を与えることで、カルシウムが骨に取り込まれやすくなります。



運動する

よく寝る

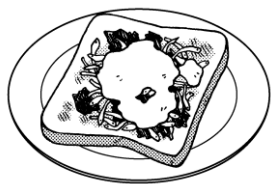


骨の成長を促す「成長ホルモン」は、一日の中で寝ている間に最も多く分泌されます。

カルシウムたっぷりレシピ

～子ども達も挑戦できそうなレシピを紹介します～

朝ごはん♪



のりじゃこトースト

じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上に乗せます。その上に小さくちぎった のりと、とろけるチーズをのせてトースターで焼いて出来上がり。

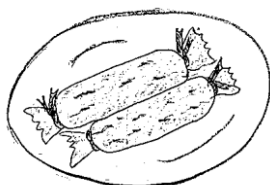


じゃこおにぎり

ごはん、じゃこ、ごま、あおりの混ぜておにぎりにします。さらにのりをまいても良いでしょう。カルシウムだけでなく、鉄分もとれます。

ロールトースト

食パンの上にスライスチーズ、ケチャップを絡めたウインナーをのせてアルミホイルでくるみ、トースターで焼きます。



フルーツのヨーグルトあえ

ヨーグルトにお好みの果物を混ぜて食べます。カルシウムだけでなく、ビタミンもとれます。おやつにも良いですね。

- トーストはハムチーズトースト、クロックムッシュなど色々アレンジして作ってみてね。
- コップ1杯(給食の牛乳1本分200ml)の牛乳は給食がなくても毎日飲めるといいね。



★栄養士より★

長い春休み、この機会を子ども達が食に興味を持つチャンスととらえてみませんか。家族や自分の為に自分でできることはやる、調理も衛生面と安全は第一ですが自分で作ってみる、普段からやっている子はレパートリーを増やすなど、子ども達の自信につながり、家族も喜ぶ、そんな機会になったらよいと願っています。2枚目は「おやつのととり方」と休命中不足しがちな野菜をたっぷりとれる簡単な「野菜たっぷりレシピ」を紹介します。



おやつのと리카た



～三度の食事で不足しがちな鉄・カルシウム・食物繊維を、おやつで補給しよう！！～

＊おやつとは？＊

子どものおやつは朝食・昼食・夕食の三度の食事の間にとる食べ物として、**栄養と水分補給**をする役割と、**楽しみを感じ、リラックスさせる役割**があります。ただし、**ダラダラと食べるのは生活リズムの乱れや虫歯の原因**になります。おやつ**の量と時間**を決めることが大切です！！

菓子パン・チョコレート・
スナック菓子・アイス・ジュースなど



チェンジ！

おにぎり・ヨーグルト・果物
で、不足しがちな**栄養素**
を補給！！

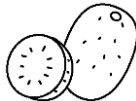


果物を食べましょう！

果物は生のまま食べるので果物の**栄養が丸ごと**とれます。季節の果物を用意しておき、意識して食べましょう。おやつにはもちろん、朝ご飯のデザートとしても最適です。

「朝の果物は金」このことわざを知っていますか？なぜ「金」かというと、果物に豊富に含まれるブドウ糖や果糖などの糖質は、「脳」や「体」が即活発に活動を開始する**エネルギー源**となるからです。そのため朝食で果物を食べることはとても意味があることからこの『ことわざ』ができました。

エネルギー源
として最適！



○風邪予防・疲労回復に効果的！**ビタミンC**や食物繊維もたっぷりとれます！



野菜を食べよう



1日の野菜の摂取量は大人で約350gです。給食も3年生で約100g提供しているので、学童期でも1日300g～350gを目標に食べるようにしましょう。

野菜たっぷりレシピ

～家族の健康のために具沢山の汁物を作ってみよう～



春キャベツのみそ汁

キャベツ1/8個、油揚げ1枚は短冊切り、玉ねぎ1/2個はスライスし、だし汁で煮てやわらかくなったらみそを入れる。



コロコロ野菜スープ

家にある野菜、ベーコンやハムをコロコロ(さいの目)に切る。スープの素、塩コショウで煮て、味をととのえる。煮込む時トマト缶を入れればミネストローネに。

＊だしのとり方＊**昆布も鰹節も水分の1%**

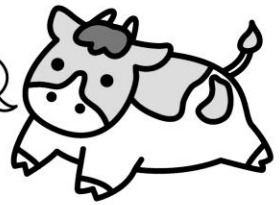
昆布と水を鍋に入れ30分くらいおき、火にかける。沸騰する直前に取り出し、鰹節を入れる。沸騰したら濾す。

○給食がないと、野菜をとりにくくなりがちです。汁物は具沢山にしましょう。



牛乳クイズ

わかるかな？



レベル1

Q. 牛乳から作られる食べ物ではないものは、次のうちどれでしょう？

① ヨーグルト



② チーズ



③ 豆乳



④ バター



ボクはいろいろな食べ物に変身できるよ！
発酵させるとおいしいデザートになるし、ピザやグラタンに使うとろける食べ物、脂肪分を固める
と油の代わりにもなるよ。



レベル2

Q. 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう？

いくつでも

① 強い歯や骨をつくる

② 元気なからだをつくる

③ イライラさせる

④ ぐっすり眠れる



ボクは、肉や魚と同じ

赤の仲間の食べ物だけど、心をゆったりした気持ちにさせることもできるよ。

ボクを飲むだけでなく、
太陽の下で運動したり、
食べ物をよくかんでアゴを
使うことも大切でしょうね。



レベル3

Q. 牛から出るお乳の量は、1日に牛乳びん（200ミリリットル）およそ何本分でしょう？

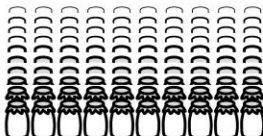
① 1～5本



② 10～50本



③ 100～150本



牛は人間と同じで、

子牛をうむとボクを作りだすようになるんだ。お乳をしぼる回数は1日2～3回で、全部で20～30リットルも出る！ しぼる回数が多いほど、牛からしぼれるボクの量は増えるんだって。たくさん飲んで大きくなろうね。



③: 111 (大豆から作る)
②: 211 (12)
①: 111 (1)

こたえ