

# 食育だより 臨時号

令和2年4月  
西尾市立花ノ木小学校

## バランスの良い食事で、毎日元気に過ごしましょう！

毎日を元気に健康に過ごすためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。苦手な食べ物としてよくあげられる、野菜や海藻類、豆類、乳製品には、私たちが生活していくうえで必要な栄養素がたくさん含まれています。不足すると色々な病気にかかりやすくなります。毎日の食事に積極的に取り入れ、しっかり食べる習慣を心がけましょう。

### 【野菜・豆類・海藻類・乳製品に含まれている主な栄養素】

	野菜 	海藻類 	豆類 	乳・乳製品 
主な栄養素	ビタミン 食物繊維	鉄分などのミネラル	たんぱく質	カルシウム
不足すると…	病気になりやすい 便秘になりやすい 	貧血になりやすい 	筋力の低下 	骨折しやすい イライラしやすい 

### 1日に食べるとよい野菜の量は、 子供は300g、大人は350g

1食で300g以上の野菜を食べることは大変です。そこで、朝・昼・夕の食事に毎食取り入れることで、無理なく食べることができます。

葉物類は、茹でたり、炒めたりして、火を通すことでかさが減り、たくさん食べることができます。また、根菜類は食物繊維がぎゅっとつまっていて重さがあるため、葉物類と合わせて取るとよいでしょう。

#### 100gの目安



生野菜だと両手に山盛り



火を通すと片手に山盛り

### 野菜を食べるとよいことがたくさん！



免疫力アップ！  
風邪や病気になりにくくなる



血液がサラサラになる

カルシウムの吸収力アップ！  
骨が丈夫になる



毎日うんちが出るようになる



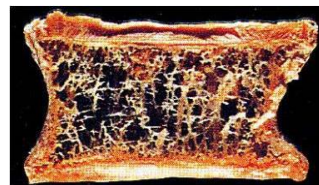
### 丈夫な骨を作るには、 牛乳1杯+他の食材

カルシウムの99%は骨と歯になります。成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。また、永久歯は一生大事にしたい歯です。コップ1杯の牛乳に加えて、ヨーグルトや小魚、豆腐、小松菜などのカルシウムの多い食品をしっかりとって、不足ないように気をつけましょう。

カルシウムをきちんととった健康な骨の断面図だよ！



不足するとスカスカで折れやすい



# 給食おすすめメニュー紹介

学校給食で人気のメニューや家庭でも食べてほしいメニューを紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪

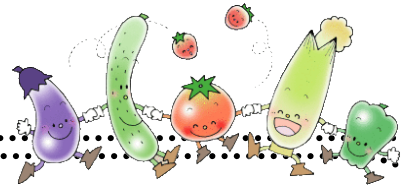
## 給食人気ナンバー1!! 「いかフライのレモン煮」

～ 材 料 (4人分) ～

いかフライ・・・・・・・・4本  
揚げ油・・・・・・・・適量  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・大さじ1  
レモン果汁・・・・・・・・小さじ2

～ 作り方 ～

- ① しょうゆ、砂糖、みりん、レモン果汁を鍋に入れて煮立て、たれを作っておく。
- ② いかフライは、180℃の油で揚げる。
- ③ ②を①のたれにくぐらせる。



## 野菜のやさしい甘みたっぷり「ごろごろミネストローネ」

～ 材 料 (4人分) ～

ベーコン・・・・・・・・4枚  
にんじん・・・・・・中1/2本  
たまねぎ・・・・・・中1個  
じゃがいも・・・・・・中1個  
キャベツ・・・・・・・・2枚  
セロリー・・・・・・・・1本  
トマト缶・・・・・・・・80g  
コーン缶・・・・・・・・40g  
コンソメ・・・・・・・・2個  
塩こしょう・・・・・・少々

～ 作り方 ～

- ① ベーコンは1cmの短冊切り、にんじんと玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて1cmの角切りに、キャベツは2cmの角切りにする。
  - ② セロリーはすじをとってから、5mmの輪切りにする。
  - ③ ベーコンと野菜を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、具材がひたひたになるまで水を入れ、コンソメを加えて煮る。
  - ④ 野菜に火が通ったら、トマト缶とコーン缶を入れ、塩こしょうで味を調べて出来上がり。
- ☆水煮大豆やむき枝豆、しめじやえのきなどのきのこを入れてもおいしくできます!

## 強い骨をつくろう!カルシウムと鉄分たっぷり「鉄骨ふりかけ」

～ 材 料 (4人分) ～

乾燥ひじき・・・・・・・・8g  
かつお・・・・・・・・8g  
しらす干し・・・・・・・・20g  
すりごま・・・・・・・・大さじ1  
ごま油・・・・・・・・小さじ1  
砂糖・・・・・・・・小さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・大さじ1

～ 作り方 ～

- ① 熱したフライパンにごま油をひき、もどしたひじきを水気がなくなるまで炒める。
- ② しらす干しと調味料を加え、パラパラになるまで炒める。
- ③ 花かつおとすりごまを入れ、混ぜたらできあがり。

☆冷蔵庫で1週間は保存ができます。