

給食だより 【東台ホームページ版】

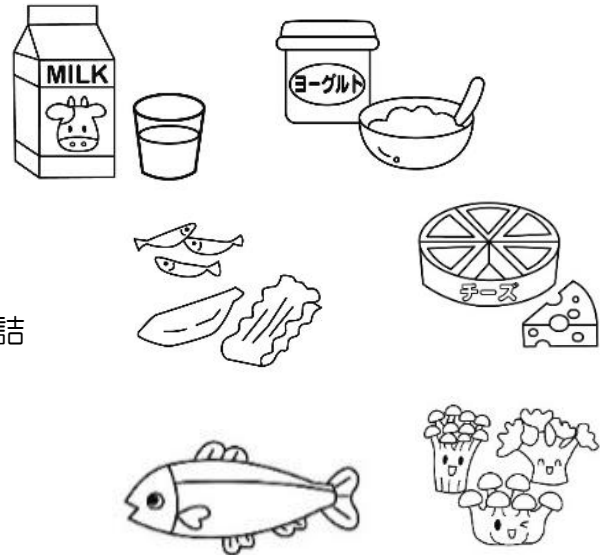
2020年5月 栄養士

学校休業期間が延長となり、学校給食の開始も先送りになっているところですが、ご家庭での **休業期間中の食事ポイント** をご紹介したいと思います。

児童生徒の栄養摂取の状況について、給食がある日とない日の昼食を比べた調査によると、摂取量が減って栄養素の差が大きかったのは『カルシウム』です。

学校給食では、牛乳 200ml パックで 1 日のカルシウム必要量 1/3 量を摂取し、その他乳製品、小魚類、大豆製品、小松菜等の野菜を積極的に使用し、カルシウムが摂れる献立を考えています。

ご家庭でも、献立を考えると、買い物をするとき、少し意識をして、とり入れてみてください。



- 牛乳が嫌いではなければ、牛乳コップ 1 杯約 200ml
- チーズやヨーグルトなどの乳製品
- しらすやちりめんじゃこなどの骨ごと食べられる魚や缶詰
- 小松菜などの緑黄色野菜、大豆製品など

+

カルシウムの吸収を手助けしてくれる栄養素は『ビタミンD』

魚類やきのこ類、卵黄などに含まれていますので、あわせて献立に取り入れてみてください。

カルシウムをとろう！サバ缶で炊き込みご飯

【材料】4人分

- ・米 2合
- ・鯖缶 1缶
- ・人参 1/2本 千切り
- ・きのこ類 1/3株 1cmの長さに切る
- ・油揚げ 1枚 千切り

【レシピ】

1. 野菜を切る
2. 米は洗い、炊飯器に入れ、水分量をメモリの少し下まで入れる
3. 鯖缶を調味液ごと炊飯器に入れる
4. 残りの具材を炊飯器に入れ、炊飯する

※鯖缶の調味液を使って炊き込みご飯にします。

味噌煮や醤油煮、水煮など好みのものを使用してみてください。

カルシウムをとろう！まめまめカレー

【材料】4人分

- 大豆の水煮 1パック
- ミックスビーンズ 1パック
- 豚ひき肉 200g
- 人参 1本 粗みじん切り
- 玉ねぎ 1玉 粗みじん切り
- 油
- お好みカレールー 半箱～1箱
- とろけるチーズ お好み

【レシピ】

1. 野菜を切る
2. 油をひき、玉ねぎ、人参を炒める
3. ひき肉入れて炒める
4. 豆類、水を入れ、沸騰したらルーを入れて煮込む
5. 仕上げにとろけるチーズをお好みで★

※水分量はお好みで調節してみてください。
水分量を少なくするとドライカレーになります。

給食にも豆カレーが登場します！

ぜひご家庭でのカレーの日に、まめまめカレーにチャレンジしてみてください。

そして！5月の給食目標は『朝食の大切さについて知ろう』です。

5月の給食はありませんが、このような期間だからこそ、ご家庭で朝食は何時に食べたかな？と振り返り、見直してみましよう。

食事内容を見直す前に… 生活リズムが乱れると、食事時間も不規則になります。起床時間と就寝時間、朝食・昼食・夕食の食事をなるべく毎日同じ時間にすることが大切です。学校再開したときに、身体が学校生活に負けないように、いちにちをスタートさせましよう。

朝食に影響しそうな生活

