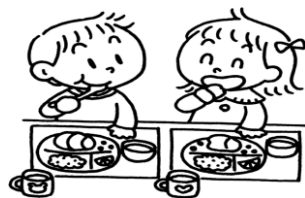


給食だより

令和5年10月1日
保育課給食指導グループ



じょうぶな骨を育てましょう

骨がじょうぶであることは、健康を維持するために欠かせません。骨は体を支えているだけでなく、他にも重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を学び、毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育てましょう。

★骨の3つの役割

・体を支え、体を動かす

骨は体を支えています。その骨が筋肉とつながり、関節が支点となることで、私たちは体を自由に動かすことができます。



・脳や内臓などの臓器を守っている

重要な臓器(内臓)はやわらかく衝撃に弱いため、硬い骨で守られています。脳は頭蓋骨に、肺や心臓は肋骨に、そして脊髄は背骨に守られています。



・カルシウムを貯蔵している

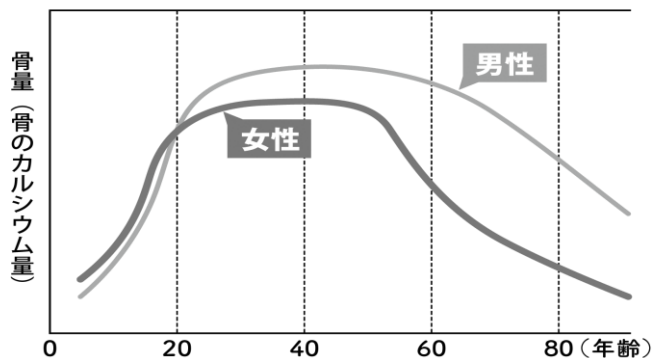
カルシウムの99%は骨に貯蔵されています。残りの1%は血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムが補給されます。



★骨をじょうぶにするには？

・成長期に骨を育てる

骨密度の話題などから、骨は高齢者の問題と捉えられがちですが、骨づくりで重要な時期は「成長期」です。成長期に骨量をいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するカギです。



正木基文「1.骨粗鬆症の予防と対策」昭和医学会誌,第58巻第2号,95-97,1998 より

・カルシウムをしっかりと摂取する

骨の材料として重要な「カルシウム」は、牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。主食、主菜、副菜にもカルシウムが豊富な食材を取り入れて、継続的にカルシウムを摂取しましょう。

主食	しらす干しやゴマをご飯に混ぜる ひじきのふりかけをご飯にかける
主菜	わかさぎやししゃもなど、丸ごと食べられる魚を取り入れる 卵にしらす干しやサクラエビを加えて卵焼きにする
副菜	青菜をゆでて、和え物やサラダの具とする ひじきの煮物など、海藻を使った料理を積極的に摂る
その他	牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物などを摂る

・バランスの良い食事を心がける

骨の成長には、カルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど、様々な栄養素が必要です。1日3回の食事+補食(おやつ)をバランス良く摂ることを心がけましょう。



・加工食品の摂り過ぎに注意する

加工食品の利用が増えると、添加物として使われている「リン」の過剰摂取が問題となります。リンは、カルシウムと同じように骨や歯の正常な発達に不可欠ですが、摂り過ぎると、反対にカルシウムの吸収を妨げ、骨を弱くする要因のひとつになります。

・外で元気に遊ぶ

骨を強くするためには、食事でカルシウムをしっかりと摂取することと同時に、運動で骨に負荷をかけることが大切です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要です。乳幼児期から屋外で元気に活動することが、骨の健康につながります。



摂取

食事からカルシウムを摂る

吸収

日光浴でカルシウムの吸収を促進

定着

負荷をかけて運動で骨を鍛える

ワンポイント！

子どもが給食を食べない日に、カルシウムが不足しやすいことがわかっています。休日は、特にカルシウムの補給に配慮して、乳製品を積極的に摂るように心がけましょう。



10月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★秋野菜のクリーム煮(4・18日)

鶏肉、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、しめじを使ったクリーム煮です。給食では、ホワイトルウから手作りしています。涼しくなってきた季節にぴったりの体が温まる一品です。



★鮭の塩麴焼き(10・24日)

鮭を塩麴に漬けてから焼きます。味付けに塩麴を使うことでコクと甘みが増し、おいしく仕上がります。鮭には、カルシウムの吸収を高める効果があるビタミンDが含まれています。



★ひじきのおにぎり(11・25日)

しょうゆ・みりん味付けしたひじき・にんじんを混ぜ込んだおにぎりです。カルシウムが豊富なひじきは、味を付けてご飯に混ぜ込むことで、お子さんも食べやすくなります。



★おさつクラッカー(12・26日)

旬のさつまいもとごま油を生地に練り込んでいます。さつまいもの優しい甘みと、ごま油の良い香りがよくマッチしています。ベーキングパウダーを使用しているため、軟らかい食感に仕上がります。小さいお子さんでも美味しく食べられます。



10月は食品ロス削減月間

食品ロスの約半数は家庭から出ています。毎日の生活の中で工夫することで、減らすことができます。

12 食品ロス削減月間



買いすぎない

自宅にある食品や家族の予定を考えて、必要な分を購入しましょう。

作りすぎない

家族の体調や予定を考えて、作りすぎないようにしましょう。

食べ残さない

作った料理は残さずに美味しく食べきれるといいですね。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

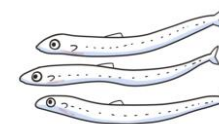
<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

♪かんたんクッキング♪

しらす和え

【材料】 大人2人分＋幼児2人分

ほうれん草	1/2～2/3パック
にんじん	1/5本
もやし	1/3パック(90g)
しらす	大さじ2強(12g)
しょうゆ	小さじ1と1/3
みりん	小さじ1/2



【作り方】

- ① ほうれん草は1.5～2cm幅、にんじんは千切り、もやしは長い場合は短く切り、茹でておく。
- ② しらすは、加熱済みのものであればそのまま使用して良い。使用前に加熱する場合は、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで1分程度加熱、または、さっと湯通しする。
- ③ 野菜、しらすの水気を切り、調味料で和える。

★ カルシウムが豊富なしらすは、和え物やサラダに混ぜると手軽にとることができます。

ハムチーズ蒸しパン

【材料】 カップ6個分

ホットケーキミックス	1カップ
脱脂粉乳(スキムミルク)	大さじ2と2/3
砂糖	小さじ1/3
牛乳	80cc
サラダ油	大さじ1
粉チーズ	大さじ3
ハム	30g
塩	お好みで少し入れてもOK



【作り方】

- ① ホットケーキミックス、脱脂粉乳、砂糖を合わせておく。
- ② そこへ、牛乳・サラダ油・粉チーズを加えて、粉気が無くなるまでさっくりと混ぜる。
※混ぜすぎると膨らまなくなるため、混ぜすぎないように注意
- ③ ハムを加えてさっと混ぜる。
- ④ カップの七分目まで生地を注ぎ、強火の蒸し器で15分または、600Wのレンジで2～3分加熱する。

★ カルシウム強化のため、脱脂粉乳を入れています。