

# 食育だより

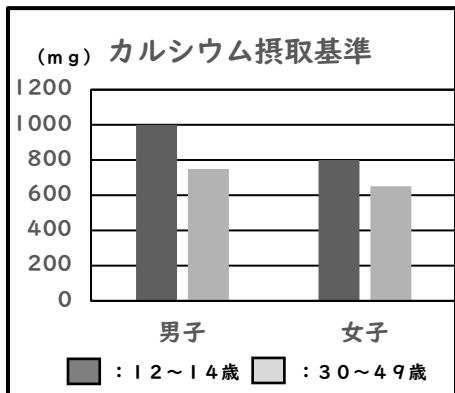
令和3年度

2月

広島市立広島特別支援学校

一年で最も寒さの厳しい季節になりました。新型コロナウイルスの感染対策や風邪・インフルエンザの予防のために、バランスのとれた食事と睡眠を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。

## カルシウム、足りていますか？

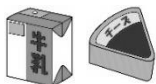


厚生労働省『日本人の食事摂取基準』2020年版によると、一日に摂りたいカルシウムの量は、男女ともに成人より中学生の方が多いたことが分かります。骨や歯をつくるもとになるカルシウムは、不足すると将来骨がもろくなる骨粗しょう症の原因になります。成長期は、カルシウムの身体への吸収率が最も高くなるため、カルシウムを毎日しっかりとることが大切です。

～広島市の給食では、不足しがちなカルシウムを積極的に取り入れています～

### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品



豆乳



豆・豆製品



小魚



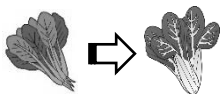
小松菜



海そう



○ほうれん草を小松菜にする。



小松菜にはほうれん草の約3.5倍のカルシウムが含まれています。

和え物、サラダ、炒め物などに使います。

○汁物に入れる。

牛乳や豆乳を、みそ汁やクリームスープなどの料理に入れると、まろやかな味になります。



★休日でもカルシウムアップを目指しましょう！

# 給食がない日も バランスよく

学校給食は、栄養のバランスを考えて作っています。給食がない日や弁当を作る時にも、簡単に栄養のバランスがとれる食事するために「3：1：2弁当箱法」を取り入れてみませんか。

## ◎3：1：2弁当箱法とは？

弁当箱の中を6等分して、主食3、主菜1、副菜2の割合で詰める方法です。普段の食事を考えるときも、「主食：主菜：副菜」の量が「3：1：2」の割合になるように意識してみよう。

## ◎弁当箱の大きさは？

一食にとるとよいエネルギー量と同じ容量の弁当箱を準備しましょう。

目安量：9～10歳 約650kcal⇒650ml

15～17歳 約830kcal⇒830ml

主菜

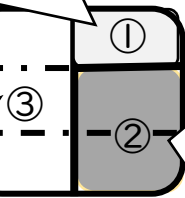
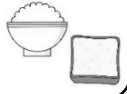
肉や魚、卵や大豆などを多く使ったおかず



学校給食の主食：主菜：副菜も  
だいたい3：1：2になっています。

主食

ごはんやパン



副菜

野菜やきのこ、いも、海そう類



## 作ってみよう！☆わくわく給食レシピ☆



<材料4人分>

まぐろ（スープ漬）	1 缶
ちりめんいりこ	12 g
芽ひじき	6 g
こまつな	1/2 袋
キャベツ	大葉2枚
にんじん	1/5 本
サラダ油	大さじ2
酢	小さじ4
さとう	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
粉洋がらし*	少々
白いりごま	大さじ2

### カルちゃんフレンチサラダ

<作り方>

- ① 下ごしらえ  
まぐろ（スープ漬）…汁気をきる  
ちりめんいりこ…さっと湯通しする  
芽ひじき…もどしてゆでる  
こまつな…2～3 cmに切り、ゆでる  
キャベツ・にんじん…せん切りにしてゆでる
- ② [ 内の調味料でドレッシングを作り、まぐろスープ漬とよく冷ました材料をドレッシングとごまであえる。

\*粉洋がらしは、油と酢が混ざりやすいように入れます。入れなくてもおいしくできます。

乳製品以外の食品で、カルシウムをとることができる料理です。