

食育だより

平成30年度6月
宮崎市立穂北小学校

梅雨の時期になりました。雨のあじさいや緑の濃い木々もなかなか風情がありますが、雨が続くと心身とも湿りがちになりますね。例えば、カーテン、テーブルクロス、タオル、一輪の花など、生活をとりまく色彩を明るいものにする、すっきり気持ちよく過ごせそうですね。

骨や歯をつくる食品をたくさん食べよう！

骨や歯の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。成長期は、カルシウムをもっとも多く吸収して骨や歯を形成する、大事な時期です。



～健康な骨や歯をつくるポイント～

① 骨を丈夫にし、精神も含む成長を助けてくれる、カルシウムの多い食品を積極的に食べよう。



② カルシウムの吸収をよくする食品と、組み合わせる食べよう。

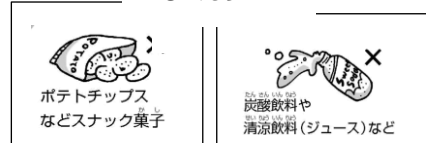
たんぱく質 魚、肉、卵、 大豆、乳製品	ビタミンK 納豆、海そう 緑黄色野菜	ビタミンD 牛乳、卵、 干しいたけ
----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------



③ インスタント食品や加工食品（リン）の食べすぎに注意しよう。

リンとカルシウムが結びついて骨になります。また、血液中のリンとカルシウムの量はバランスが保たれていて、リンをとりすぎると、骨のカルシウムが血液中に出てしまいます。リンは、インスタント食品や加工食品、スナック菓子やジュースなどに多く含まれています。

ひかえめに



④ 運動しよう。

骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると、骨も丈夫になります。



「3-A-DAY」でカルシウム不足解消！



カルシウムの摂取不足対策としてアメリカで始まった「3-A-DAY」。「1日の食事に、牛乳・ヨーグルト・チーズをどれでも、3回または3品とり入れよう」という食生活改善運動のことです。日常的にカルシウムをとることで、骨を強くしたり、腸内環境を整えたりして、健康的な生活の基盤作りになります。朝に牛乳1杯、おやつにチーズ1かけらなど、少量でもこまめに食べることから始めましょう。

☆🎵🎵🎵☆ レシピ紹介 ☆🎵🎵🎵☆



～「干切り大根と海藻のサラダ」の作り方～

カルシウムたっぷり！

【材料 4人分】

- 切り干し大根 ……12g
- 海藻ミックス(乾) ……3g
- 小松菜 ……40g
- にんじん ……40g
- もやし ……40g
- ちりめん ……12g
- まぐろ水煮 ……20g
- ★ 酢 ……大さじ1
- ★ 砂糖 ……大さじ1
- ★ うすくちしょうゆ ……大さじ1/2
- ★ すりごま ……小さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根、海藻は水に戻しておく。
- ② 小松菜は食べやすい長さに、にんじんは細切りにする。
- ③ ちりめんを乾煎りする。
- ④ ①②、もやしをさっとゆでる。小松菜は水にとってからしぼる。他のものはざるにあけて冷ます。
- ⑤ 調味料(★)と③、まぐろ水煮、水けをきった食材を和える。

※ 調味料は目安の量です。調節をしてください。

