



# 食育通信 10月号

よつくら食育通信は、食に関する様々な情報や給食センターでの取り組みなどをお伝えし、家庭での食育の参考にしていただくことを目的としています。ぜひ、ご家族で読んでください。  
四倉学校給食共同調理場

## 今月の食育目標：運動と栄養について知ろう

成長期は、身長や体重が著しく増加するとともに、スポーツなどの活発な活動も増え、骨折などのけがに注意が必要です。丈夫な骨をつくることのできるのは、20歳までです。骨密度の高い丈夫な骨をつくり、けがに負けない体づくりをしましょう。



### 丈夫な骨をつくるために！

#### ① 栄養バランスのよい食事をしよう！



骨をつくるためには、たんぱく質やカルシウムが欠かせません。**主食・主菜・副菜・汁物のそろった栄養バランスのよい食事**を心がけ、骨を丈夫にする**カルシウムが豊富な食品**を取り入れましょう。また、カルシウムの吸収を高める**ビタミンD**を含む食品も一緒にとることがおすすめです。

#### たんぱく質の多い食品は

たんぱく質を多く含む食品は、肉、魚、卵、豆・豆製品、乳製品です。



毎食、たんぱく質を多く含む食品を一品食べましょう。

#### カルシウムの多い食品

牛乳・乳製品

ししゃも

さくらえび

しらす干し

小松菜



#### ビタミンDの多い食品

かつお

いわし

レバー

まいたけ

干しいたけ



日光にあたりと体内でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収がよくなります！



#### ② 運動 + 適度な日光浴をしよう！

丈夫な骨をつくるためには、運動をすることも大切です。ふくしまっ子児童期運動指針では、児童の健全な発育発達のためには、**毎日60分以上体を動かすこと**が推奨されています。散歩や外遊びなど、家族と一緒に体を動かしてみませんか？



#### 今月の給食メニュー紹介

### どさんこ汁



<材料 4人分>

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 豚もも肉・・・40g   | しょうが・にんにくの      |
| じゃがいも・・・小1個  | みじん切り・・・各小さじ1/2 |
| にんじん・・・1/2本  | サラダ油・・・小さじ1     |
| もやし・・・80g    | みそ・・・大さじ1強      |
| ホールコーン・・・60g | 無塩バター・・・3g      |
| 長ねぎ・・・1/3本   | だし汁・・・400g      |
| 豆腐・・・100g    |                 |

バター風味でうま味アップ！体が温まる北海道(どさんこ)の味♪

<作り方>

- 1 豚肉は一口大、じゃがいも・にんじんはちょう切り、長ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目切りにし、しょうが・にんにくはみじん切りにする。もやしはよく洗い、ホールコーンは水気を切っておく。
  - 2 油でしょうが・にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。じゃがいも・にんじん・だし汁を加えて煮る。あくをとる。
  - 3 じゃがいもに火が通ったら、もやし・ホールコーン・豆腐を加える。沸騰したらみそ・長ねぎ・バターを加えて完成！
- ※ 味つけや量などは好みに合わせて調整してください。