

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下つくみ
荻野杏子

H28 年度
No.5

●ご家庭に新しいメニューはいかが？●

明けましておめでとうございます。今年度もあと3ヶ月…誕生会も残り3回となりました。毎月の誕生会には大勢の保護者の方が参加して下さり、食事についての感想をたくさん頂きました。ご家庭でも作りたいと嬉しい声も頂いたので紹介します。

*** ミートボール ***

《材料》 子ども1人分

- 合シチ 40g
- 玉葱 30
- 卵 4.7
- パン粉 5
- 牛乳 2.5
- 片栗粉 5
- 油 5
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ケチャップ 3
- 濃厚ソース 1
- しょうゆ 1
- 砂糖 0.5

《保護者の声》

手作りミートボール、すごく手をかけてくださっていると感じました。おいしかったです。家でも作ってみたいです。

【作り方】

- ① 玉葱をみじん切りにする。
 - ② パン粉がだまにならないように牛乳と合わせる。
 - ③ 調味料を合わせてソースを作る。
 - ④ ①の玉葱と合シチ、卵、②のパン粉、塩、こしょうを混ぜ合わせ一口サイズに丸める。片栗粉をまぶして揚げる。熱いうちに③のソースを絡める。
- ★手に油をつけると丸めやすくなります。

《保護者の声》

ドレッシングが野菜と合うように工夫されていると思いました。レシピを教えてください。

【作り方】

*** ドレッシング ***

《材料》 子ども1人分

- マヨネーズ 3g
- 牛乳 3
- 塩 少々
- こしょう 少々

- ① マヨネーズと牛乳を合わせて塩、こしょうで味を整える。

★牛乳を入れてカルシウムをアップ!



★ ごはんの日(3才児以上・金曜日)

1月6日、13日、27日

2月10日、17日、24日

※2月3日は行事食(手巻き寿司)です。

ごはんはいりません。

★ 誕生会……1月20日(金)

・ビビンバ

・まぐろの香味揚げ

・揚げ芋 ・ミニトマト

・にら玉スープ



■ 丈夫な骨を作しましょう ■

骨に関わりのある栄養素といえば、すぐ思い浮かぶのがカルシウムだと思います。成長期の子どもは、大人に比べて骨の成長が活発です。小さい頃から骨を丈夫にしておくことで骨粗鬆症を防ぐことにつながります。

<カルシウムを上手に摂るポイント>

▶ 何を食べる？どれだけ食べる？

カルシウム 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、小魚、野菜、海藻などに多く含まれます。

☆牛乳や乳製品は、他の食品よりもカルシウムが吸収されやすいです!



1回の摂取量も多いので効率よくカルシウムが摂れます。

<食品別カルシウム含有量>【3~5才の目安】男の子 600 mg 女の子 550 mg

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯(200g)	220 mg
	ヨーグルト	1パック(100g)	120 mg
	プロセスチーズ	1切れ(20g)	126 mg
野菜類	小松菜	1/4束(70g)	119 mg
	菜の花	1/4束(50g)	80 mg
	水菜	1/4束(50g)	105 mg
	切り干し大根	煮物1食分(15g)	81 mg
海藻	ひじき	煮物1食分(10g)	140 mg
小魚	さくらえび(素干し)	大さじ1杯(5g)	100 mg
	ししゃも	3尾(45g)	149 mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁(150g)	180 mg
	納豆	1パック(50g)	45 mg
	厚揚げ	1/2枚(100g)	240 mg

▶ 効率よくカルシウムを摂るには…

カルシウムは**ビタミンD**と一緒に摂ると吸収率アップ!

ビタミンD

干椎茸やイワシ、サンマ、サケなどの魚に多く含まれます。

※生椎茸よりも干し椎茸の方がビタミンDは豊富に含まれます。

日光を浴びると体内でビタミンDが作られます。



◆ 食育 ◆

食事の前にすみれ、ばら、ゆり組の子どもたちに干し椎茸を紹介しました。「かたい!」「変なおい」と子どもたちは興味津々でした。食べている途中にも「せんせい、干しいたけこれ〜?」と説明した食材について、興味をもってくれたことを嬉しく思いました。次回はどんな反応をしてくれるのか楽しみです。