

6/20 の献立について

梅入り雑穀ごはん
あまごのから揚げ
いんげんの黒ごまあえ
鶏団子汁 さくらんぼ
牛乳



大豆と小魚の磯がらめ

磯の香りがやみつきに！

不足しがちなカルシウムをしっかり摂ることができます。子どものおやつやビールのおつまみにも！

<材 料>	4人分	
大豆（乾燥）	40g	
揚げ油	適宜	
小魚	20g	
A {	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	清酒	小さじ1
	青のり	少々

<作り方>

- ① 乾燥大豆は洗って、水に浸して置く。（7～8時間程度）
- ② ①は水を切って油で揚げる。
- ③ フライパンにAの調味料を入れて煮立て、泡が出てきたら、②の大豆と小魚、青のりを加えて煎り付ける

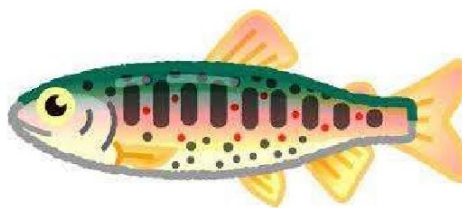


*小魚は市販のそのまま食べる小魚を使います。また、しらす干しを炒めたり、油でさっと揚げたものでも代用できます。

*乾燥大豆の水戻しが手間な場合は、水煮大豆で代用することもでき、違った食感を楽しめます。

～6月の「とき健幸給食」 としておき食材紹介～

あまご



給食の献立の中でひそかに人気なのが「あまごの唐揚げ」です。
あまごの唐揚げの**おいしさのひみつ**を紹介します。

ポイント1

あまごは
「岐阜県中津川市産」
を使用しています。

ポイント3

下味に生姜、醤油、清酒を使用し、魚嫌いな子も食べやすい味付けにしています。



あまごの唐揚げ

ポイント2

あまごは、魚業者に聞いて
内臓や大きな骨をきれいに
取り除いてもらっている
から食べやすい！

ポイント5

約8mもあるフライヤーで
10分近くかけてじっくり揚
げるので小骨や頭も丸ごと食
べられます。



ポイント4

カリッとした食感を出すために、米粉
をまぶして1枚ずつ油で揚げます。



クラスごとに数をして食缶へ入れてコンテナ
ーへ積み込み学校へ配送します。



カリッと揚がったあまごは、よく油を
切ってフライヤーから出てきます。

***おいしく栄養たっぷりの「あまごの唐揚げ」を味わって食べてもらいたいです。**

カルシウムは日本人に足りていない？



厚生労働省の「**日本人の食事摂取基準**」では骨の健康を保つために維持しなければならない量から、カルシウムの摂取基準が決められています。しかし、「国民健康・栄養調査」では、**毎年、足りていないことが明らか**になっています。特に**成長期や中高年のカルシウム不足が深刻**です。

Q: なぜ、日本人にカルシウムが足りないの？

日本は雨が多いため、土壌や農産物にカルシウムが不足しがちです。

Q: どれくらいのカルシウムが必要なの？

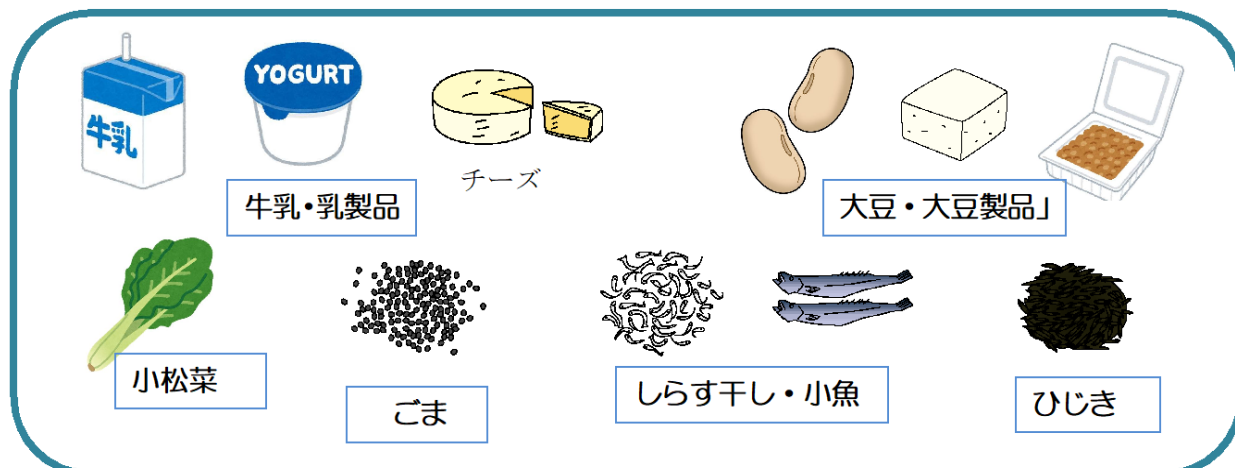
カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢区分	男性 推奨量	女性 推奨量
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1,000	800
15～17歳	800	650
18～29歳	800	650
30～49歳	750	650

Q: どんな食品を食べるといいの？

毎日の食事の時に**カルシウムが多く摂れる食品を意識して食べる**ことが大切です。

給食では、毎日牛乳1本がついています。1本で約 220mg のカルシウムを摂ることができ、成長期のカルシウム不足を防ぐ重要な役割を担っています。



かみかみ 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよつとむずかしい
 レベル★★★=とてもむずかしい

Q1

かたい食べ物ばかり
 食べていた弥生時代の
 女王・卑弥呼は、1回の食事で
 何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回



レベル★★

Q2

かめばかむほど口の中に出てくる
 だ液には、どんな役割がある？

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を防ぐ
- ③ 消化を悪くする

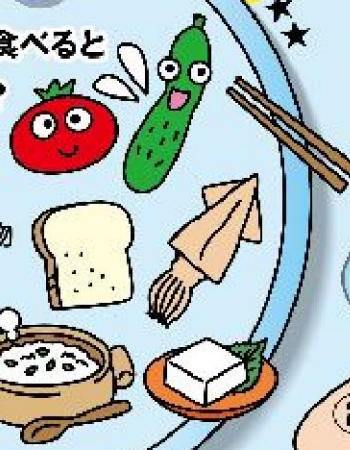


レベル★

Q3

どんな食べ物を食べると
 だ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物



レベル★★★

Q4

よくかむと、体のどこの動きが
 活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足



レベル★

Q5

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる



レベル★★

答え Q1=③ Q2=②(口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある)
 Q3=②(かたい食べ物も多く出る) Q4=①(記憶力や集中力が高まる) Q5=③(食材は
 大き<切り、いろいろの種類を組み合わせることでかむ回数が増える)