

食育だより

すくすく

2024・6月

宇都宮市立東小学校

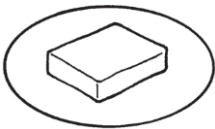
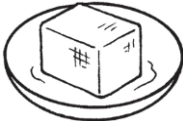
6月は「食育月間」です。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

今月の食育だよりは、丈夫な歯をつくるために大切なカルシウムについてのお話です。カルシウムの働きや、どんな食品にどれくらい入っているのかを知って、毎日の献立に取り入れてみてください。



食品に含まれるカルシウムの量

カルシウムの多い食品

 牛乳 200mL カルシウム 220mg	 プロセスチーズ 25g カルシウム 160mg	 ヨーグルト 100g カルシウム 120mg	 しらす 10g カルシウム 52mg
 もめん豆腐 1/4 丁 100g カルシウム 93mg	 納豆 1 パック 50g カルシウム 45mg	 こまつな (生) 80g カルシウム 140mg	 ひじき (乾燥) 5g カルシウム 50mg

カルシウムのおもな働きを知ろう

体内のカルシウムは、約 99%が骨や歯に含まれるほか、**血液などにも含まれています**。体内では、おもに丈夫な骨や歯をつくる働きがあり、成長期の子どもたちにとっても大切です。また、成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や、血液の凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くためにも必要な栄養素です。

カルシウムの推奨量と摂取量を比較したところ、ほとんどの年代においてカルシウムの摂取量が不足しています。カルシウムが成長期に不足すると、骨や歯の形成障害が起こったり、高齢期には骨粗しょう症になったりすることが多く見られます。

日頃からカルシウムを含む食品を意識して摂るように心がけましょう。

骨密度が高く丈夫な骨



骨密度が低く内部がスカスカ状態の骨



出典：浜松医科大学 井上哲郎名誉教授

レシピ紹介

今回は、4月の給食で提供した「鶏肉のみそづけ焼き」と「ちくわの二色揚げ」のレシピをご紹介します。どちらも子どもたちから大人気の料理です。

☆鶏肉のみそづけ焼き☆

○材料（4人分）

- ・鶏もも肉切り身・・・4枚
- ・みそ・・・大さじ1強
- ・みりん・・・小さじ1と1/2
- ・すりおろししょうが・・・小さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・さとう・・・小さじ4
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2

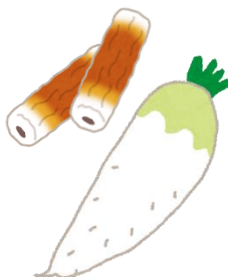


- ① 鶏肉以外の材料を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ② ①に鶏肉を30～1時間くらい漬け込む。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、漬け込んだ鶏肉を並べて170℃で12分ほどオーブンで焼く。

☆ちくわの二色揚げ☆

○材料（4人分）

- ・焼きちくわ・・・2本
- ・小麦粉・・・大さじ4
- ・卵・・・1/5個
- ・塩・・・少々
- ・青のり・・・小さじ1
- ・カレー粉・・・少々
- ・揚げ油・・・適量
- ・大根・・・中1/5本
- ・しょうゆ・・・小さじ1



- ① 大根をすりおろし、鍋に入れ火にかける。火が通ったらしょうゆを入れ、混ぜて冷ましておく。
- ② ちくわは、縦に半分に切り、それを横に半分に切る。
- ③ 衣を作る。卵を溶いて小麦粉と塩を入れ、固めの場合は水を入れて調節する。
- ④ ③の衣を2等分にして、半分に青のり、もう半分にカレー粉を入れる。
- ⑤ ちくわにそれぞれの衣をつけて、180℃の油で2～3分揚げる。
- ⑥ ちくわに二色揚げに①の大根おろしを添える。