

もうすぐまちにまった夏休みです。厳しい暑さが続く中、夏バテせず休みの間元気に過ごすためには、食生活をとのえることが大切です。学校がある時と同じように、早寝早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。

しょうぶな骨をつくろう！！夏休みも牛乳を飲もう🐮

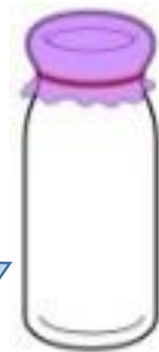
給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るためカルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯を作る成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）のひとつです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり将来骨粗鬆症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、1～2本の牛乳を飲んで意識してカルシウムをとるようにしましょう。

まいにちきゅうしょく きゅうにゅう
Q.なぜ毎日給食に牛乳がでるのかな？

せいちょうき ひつよう えいよう とく
A.成長期に必要な栄養と特にカルシウムがたっぷりふくまれているからです。

いち ひつよう りょう くらい
Q.1日に必要なカルシウムの量はどの位かな？

しょうがっこう ねんせい いち すいしょうりょう
A.小学校3年生で1日に650mg～750mgが推奨量です。牛乳1本で220mg2本で440mgとることができます。不足分は他の食材でとみましょう。



きゅうにゅう
Q.牛乳には、カルシウムの他にどんな栄養素が含まれているかな？

A.「たんぱく質、炭水化物、脂質、ミネラル、ビタミン」がバランスよく含まれています。

きゅうにゅうい がい しょくひん
牛乳以外の食品にもカルシウムははいっているよ。ほかにどんな食材があるかな？

しょくひん ふく りょう
食品に含まれるカルシウム量

きゅうにゅう 200mlに 220mg	ヨーグルト 100gに 120mg	チーズ 30gに 189g
ごま 10gに 120mg	ごまつな 80gに 136mg	みずな 80gに 168mg
ちいめん 10gに 52mg	ほしひじき 10g に 100mg	とうふ 100gに 86mg

カルシウムは色々な食材にはいっているよ。
でも、牛乳のカルシウムは他の食材よりも多くて、吸収率がいいんだ！！

きゅうしゅうりつ
カルシウム吸収率
牛乳 40%
やさい 19% さかな 33%

献立紹介

★ 1 学期の給食の中からレシピを紹介します。夏休みにぜひ親子でつくってみてください。

ジャガタラポテト

【材料（4 人分）】

ベーコン	30g
じゃがいも	220 g
たまねぎ	40 g
えだまめ （冷凍むき）	30 g
サラダ油	4 g
さとう	2.4 g
しょうゆ	4 g
酢	3.2 g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、ベーコンは短冊切り、たまねぎは千切りにする。
- ② じゃがいもとえだまめを下茹でしておく。
- ③ ベーコンとたまねぎをサラダ油で炒める。
- ④ たまねぎが透明になるまで炒めたら、下茹でしたじゃがいもとえだまめ、調味料を加えてさっと炒める。

♪子どもたちに人気のメニューです。

簡単に出来るメニューです。えだまめは、彩りなのでなくても大丈夫です。パセリやいんげん、アスパラガスなどでもおいしく出来上がると思います。

チーススープ

【材料（4 人分）】

鶏肉（細切）	20g
じゃがいも	120 g
たまねぎ	140 g
にんじん	40 g
チンゲンサイ	30 g
粉チーズ	10 g
卵	1 個
パン粉	8 g
鶏がらスープ	400g
サラダ油	2 g
しょうゆ	8 g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ⑤ じゃがいも・たまねぎ・にんじんは一口大に切る。
- ⑥ チンゲンサイはざく切りにして下茹でしておく。
- ⑦ 鍋でじゃがいもとにんじんとたまねぎをサラダ油で炒める。
- ⑧ たまねぎが透明になるまで炒めたら、鶏がらスープを加えて煮る。
- ⑨ 粉チーズ・卵・パン粉混ぜ合わせておく。
- ⑩ 鍋の野菜が柔らかくなったら、⑥と⑨を加えてひと煮たちさせる。
- ⑪ 軽く混ぜて、しょうゆ・塩・コショウで味をととのえる。

♪卵、粉チーズ、パン粉を混ぜあわせることでフワフワのスープになります。チーズの風味豊かで彩りもよいです。

岡山市教育委員会 LINE@

岡山市教育委員会広報専門官「こらぼん♪」が、子育てやイベントに関するお役立ち情報をおとどけします。学校給食レシピ紹介もあります。

〈友達登録方法〉

LINE アプリで「その他」>「友だち追加」から

- ① 「QR コード」左記の QR コードを読み込む
- ② 「ID 検索」>「@okayamashikorabo」と入力する

