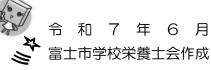
# 給食だより

6月号









富士市の給食 WEB サイト

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。おいしく食べるために、歯と口の健康を守っていきましょう。

## カルシウム、成長期こそしっかりとろう!!

骨や歯、体の健康と成長のため、また将来骨粗しょう症の予防のためには、子供の時から食事でカルシウムを十分とっておくことが大切です。

#### 成長期に大切なカルシウム!

小学生から高校生くらい までの成長期には、骨量が どんどん増えます。

この時期に骨を作るカルシウムをしっかりとり、骨に貯めておきましょう。

#### 牛乳・乳製品を上手に利用!

カルシウムの吸収率がよい牛乳・ 乳製品を休日の食事やおやつにも 利用しましょう。アレルギーのあ る人は小魚や大豆・大豆製品など を利用しましょう。

#### カルシウムは野菜.豆類.海そうにも多い!

野菜・豆類・海そうにはカルシウム を多く含むものがあります。牛乳・ 乳製品や小魚類とともに毎日の食 事に上手にとりいれましょう。

#### 加工食品のとりすぎに注意!

インスタント食品などの加工食品に入っているリンのとりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また、食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

### 【給食レシピ紹介】 沢煮椀

#### (材料) 4 人分

だし汁・・・・・600 mℓ

豚肉(細切り)・・・・ 70g

干し椎茸・・・・・1 枚

たけのこ水煮・・・50g

ごぼう・・・・・50g

210 5

だいこん・・・・・60g

にんじん・・・・35g

酒・・・・・・・・小さじ2

塩・・・・・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・・・小さじ 1 強

しょうが・・・・2g

糸みつば・・・・・ 適量

#### (作り方)

- ① 椎茸は戻しておく。
- ② 椎茸・たけのこ・ごぼう・だいこん にんじんはせん切り、しょうがは すりおろす。
- ③ だし汁が煮立ったら豚肉を入れて よくほぐす。アクを丁寧にとる。
- 4 椎茸・たけのこ・ごぼう・だいこん にんじんを入れて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、酒・塩・ しょうゆで調味し、しょうがの しぼり汁をいれる。

みつばを加え、火が通ったら出来上がり。

沢煮椀には、大根やごぼうなど噛み応えのある食材を使います!よく噛んで食べると、体や心に良いことがたくさんあります。噛むことを意識して食べてみてくださいね。