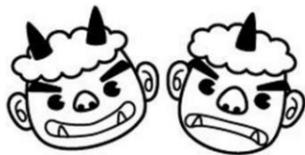




きゅうしょくだより



テーマ

成長に大切な栄養素

丈夫で健康な身体を作るためには成長期の過ごし方がとても大切になります。特に摂りたい栄養素をいくつかあげていますので、この機会にいろいろな食材に挑戦してみましょう！

①たんぱく質



身体の土台を作るのに欠かせない栄養素です！大人よりも子どもの方がたくさん必要になります。

代表：肉 魚 卵 牛乳 豆腐

②カルシウム



丈夫な骨や歯を作ります！そのほか血液や筋肉、神経にも必要な栄養素です。

代表：乳製品 小松菜 小魚

③ビタミンC



カルシウムや鉄の吸収を良くしてくれます！熱に弱いので、なるべく生か加熱は少ないものがオススメです

代表：ブロッコリー 果物

④ビタミンD



こちらカルシウムの吸収を良くしてくれます！食べ物だけでなく、紫外線にあたると身体でも作ることができます。外に出て元気に遊ぶことも忘れずに！

代表：きのこ 魚

⑤鉄



筋肉や血液を作るために必要な栄養素です！体中に酸素を届けます。身体では作れない栄養素なので食事ですっきり摂りましょう！

代表：レバー しじみ ほうれん草 ひじき



管理栄養士からの季節のおすすめ食材

～2月のおすすめ食材(にしん)～

にしんは2月頃から春にかけて多くとれる魚です。にしんに含まれる栄養は

①EPA・DHA…青魚に多く含まれる栄養素

EPAは血液をサラサラにし、DHAは脳の働きを活発にして、記憶力や学習能力を上げる働きがあるとされています。

②ビタミンB6…たんぱく質からエネルギーを作り出したり、血液や筋肉を作るのに大切な栄養素です。

③亜鉛…成長期は欠かせない栄養素の一つで新陳代謝に関わる酵素の成分になります。古い細胞を分解して新しい細胞を合成する時に役立ちます。



他にも栄養価の高いにしん、北海道が一番とれる場所でもあるので、新鮮なにしんをたくさん食べましょう。焼いたり、煮たり、どんな食べ方でも美味しく食べることができますね。骨が多いので小さなお子さんには注意が必要ですが、食べやすく料理されて売られているものもありますので食べてみてください。



～給食メニューのご紹介～



【にしん缶の簡単ちらし寿司】

～材料～ 2～3人分

- ・ご飯 1合分
- ・すし酢 大さじ2
- ・ごま 小さじ2
- ・にしん缶 1缶
- ・きゅうり 1/4本
- ・卵 1個
- ・塩 少々
- ・油 適量
- ・きさみのり 適量



～作り方～

- 炊きたてのご飯にすし酢を入れ、切るようなイメージで混ぜます。混ぜたら粗熱をとります。
- 卵に塩を加え、溶き、ざるでこします。
- フライパンに油を熱し、②の卵を入れ、薄く広げます。表面が乾いてきたら裏返し、両面焼き、火からおろします。
- まな板に③を広げ、横半分に切ります。重ねて薄く切り、錦糸卵を作ります。
- きゅうりは薄い輪切りにします。
- ①のご飯に、にしん缶(中身のみ)、⑤のきゅうり、ごまを混ぜます。
- 器に⑥を盛り、④の錦糸卵をのせます。最後にきさみのりをかけて出来上がりです。

ポイント！

- ・骨が多いにしんでも、缶詰めだと食べやすくなります。
- ・ちらし寿司にすることで、魚嫌いのお子さんでも食べやすくなります。さんま缶、サバ缶でも応用出来ます。

2/1～2/28は生活習慣病予防月間になっていて、自治体や関連団体などが啓発活動を広く行う時期です。最近では食生活や運動量などの変化に伴って若年性糖尿病や脂質異常症がとて増えています。これらは血管の病気で、ほっておくと合併症がおき、生活に支障が出てきます。年に1度の健診はおすすめです。また、この期間に生活スタイルを見直してみるのもよいですね。



管理栄養士 一色、川村

2月のこんだてひょう

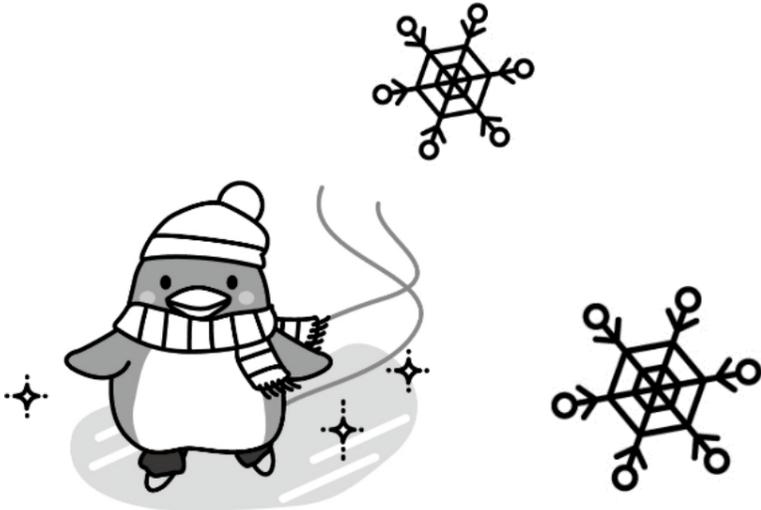
※仕入の関係で変更する場合があります。

※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金		
きゅうしょく		1日	2日	3日	4日		
		しょうゆラーメン	中華麺、豚肉 ほうれん草、にんじん コーン、しいたけ、長ねぎ	ごはん	米	豆パン	鮭と卵のピラフ 米、玉ねぎ、ぶなしめじ コーン、ピーマン、鮭 鶏卵、パセリ、バター
		かぼちゃミルク煮	かぼちゃ、レーズン 牛乳	卵スープ	鶏卵、みつば	いわしのつみれと大豆のケチャップ煮 いわしのつみれ、水煮大豆 玉ねぎ、にんにく、ホールトマト トマトケチャップ、	きのこスープ えのきたけ、ぶなしめじ しいたけ、絹ごし豆腐 長ねぎ、でん粉
		パイ		枝豆ホイコーロー	豚肉、キャベツ、赤ピーマン ピーマン、枝豆、にんにく、しょうが 長ねぎ、ごま油	さっぱりサラダ キャベツ、きゅうり 小松菜、ごま	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ缶 にんじん
				もやし和え	もやし、にら、にんじん	バナナ	みかん
				りんご		牛乳	
もちもの	はし		はし		はし・スプーン		
おやつ	プリン 牛乳		チョコイス 牛乳		きびだんご 甘納豆 お茶	たべっこどうぶつ 牛乳	
きゅうしょく	7日	8日	9日	10日	11日		
	ふりかけごはん	煮込みうどん	大豆入りカレー	クロワッサン	<建国記念日>		
	すまし汁	うどん、豚肉、しいたけ 白菜、長ねぎ、にんじん	米、水煮大豆、豚ひき肉 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん カレールウ、ケチャップ	ポトフ	鶏もも肉、ウインナー にんじん、じゃがいも れんこん		
	五目卵焼	チンゲン菜、魚肉ソーセージ にんじん	コールスローサラダ キャベツ、にんじん、鶏ささみ マヨネーズ、ヨーグルト	ほうれん草のソテー	ほうれん草、ロースハム		
	ピーマンとしらすの炒め物	オレンジ	みかん	ヨーグルト			
	バナナ		お茶	バナナ			
もちもの	はし		はし・スプーン		はし・スプーン		
おやつ	マリービスケット 牛乳	ミニクリームパン 牛乳	オールレーズン 牛乳	焼き芋 カルピス	さつまいも		



2月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅうく	14日	15日	16日 <お弁当の日>	17日	18日 <誕生会>
	ごはん	ごはん	わかめごはん	食パン	ちらし寿司
	みそ汁	かぼちゃサラダ	みそ汁	シチュー	すまし汁
	いわしの煮付け	パイ	豚肉生姜焼き	キャベツのマヨ和え	から揚げ
	にんじんしりしり	お茶	白菜昆布和え	トマト	ショートケーキ
キウイ		バナナ	みかん	バナナ	
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	ブラウニー 牛乳	黒糖ミルク 牛乳	海苔巻きせんべい 一口ゼリー 牛乳	フルーツヨーグルト和え お茶	マリービスケット カルピス
きょうしゅうく	21日	22日	23日 <天皇誕生日>	24日	25日
	コーンごはん	ナムル丼		塩パン	焼きそば
	みそ汁	中華スープ		コンソメスープ	変わりじゃがいもサラダ
	豚肉の炒め物	チンゲン菜のチーズおかか和え		鮭のムニエル	キウイ
	白菜のしらす和え	パイ		豆サラダ	お茶
りんご		バナナ			
もちもの	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	ホットケーキ 牛乳	揚げ一番 牛乳	大学芋 牛乳	さつまいも、ごま ぱかうけ 一口ゼリー 牛乳	
きょうしゅうく	28日				
	ごはん				
	みそ汁				
	鶏肉の照り焼き				
	ほうれん草昆布和え				
みかん					
もちもの	はし				
おやつ	バームクーヘン 牛乳				

栄養価 1 ヶ月平均

エネルギー	544kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	20.5g
カルシウム	289mg
鉄	1.9g
食塩相当量	1.5g

※この平均はおやつ
の栄養価も含まれます。

