

# 元気もりもり！食育通信

5月

令和2年5月22日  
美里町立美里中学校  
給食室



## 不足しやすい栄養素 「鉄」「カルシウム」

学校給食ではエネルギーや栄養バランスを整えることに加え、成長期に必要な鉄やカルシウムが摂れるよう献立を工夫しています。鉄やカルシウムが多い食材を意識して使っていますが、必要量を満たすのはとても大変なことです。休校になり、家庭での食事が増えた今、ぜひ積極的に鉄とカルシウムを摂って、健康を維持しましょう。お家で簡単にできるレシピを紹介します。

### 「鉄」

血液のもとになる。不足すると貧血になりやすい！

#### 鉄を多く含む食材

レバー・肉



貝類



赤身魚

(まぐろやかつお)



大豆製品

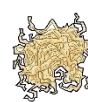


海藻



野菜

(小松菜や切り干し大根)



ビタミンCで吸収率 up！

ビタミンCは野菜や果物に多く含まれています。

### 「カルシウム」

骨や歯の材料になる。不足すると骨がもろくなる。(骨折しやすい)

#### カルシウムを多く含む食材

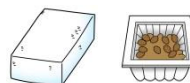
牛乳・乳製品



骨ごと食べる小魚



大豆製品



野菜

(切り干し大根や青菜)



ビタミンDで吸収率 up！

ビタミンDはきのこ類に多く含まれています。

また、太陽の光を浴びることで皮膚からも作られます。

自分で作ってみよう!

## 簡単レシピの紹介



### 切り干し大根のビビンバ風



#### 材料 (2人分)

- ・ごはん：お茶碗2杯
- ・油：大さじ1/2
- ・豚もも肉（せん切り）：100g
- ・しょうゆ：小さじ1
- ・豆板醬：少々
- ・切り干し大根（乾燥）：12g
- ・にんじん（せん切り）：15g
- ・油揚げ（せん切り）：1枚
- ・ほうれん草：50g
- ・卵：2個

- ☆砂糖：大さじ1
- ☆しょうゆ：大さじ1・1/2
- ☆みりん：小さじ1
- ごま油：小さじ1

#### 作り方

- ①豚肉はしょうゆと豆板醬で下味をつける。
- ②切り干し大根は水で戻し、よくしぼっておく。
- ③油揚げは熱湯をかけ、油抜きしておく。
- ④ほうれん草はさつとゆで、2～3cm幅に切る。
- ⑤油で豚もも肉、にんじん、切り干し大根を順に炒める。
- ⑥油揚げを加え、炒める。
- ⑦☆の調味料と③のほうれん草を加える。
- ⑧最後にごま油を回し入れる。
- ⑨お椀にごはんを入れ、ビビンバの具をのせる。
- ⑩卵を割り入れる。

上にのせる卵は生卵や目玉焼き、炒り卵などお好みで。写真は温泉卵です。

### 切り干し大根のシャキシャキサラダ

#### 材料 (2人分)

- ・切り干し大根（乾燥）：15g
- ・きゅうり（せん切り）：1/4本
- ・塩：少々
- ・コーン：20g

- ☆マヨネーズ：大さじ1・1/2
- ☆しょうゆ：小さじ1
- ☆すりごま：大さじ1/2

#### 作り方

- ①切り干し大根を水で戻し、よくしぼっておく。
- ②きゅうりは塩もみしておく。
- ③①と②とコーン、☆の調味料をよく混ぜる。



ツナやにんじん、もやしなど、お家にある食材でアレンジしてください。

## かみかみおにぎり

材料（4人分）

- ・ ごはん：お茶碗4杯
- ・ ちりめんじゃこ：35g
- ・ いらごま：大さじ2
- ・ かつお節：6g
- ・ 切り昆布：5g

☆しょうゆ：大さじ1・1/2

☆みりん：大さじ2

☆砂糖：小さじ1

☆酢：大さじ2

作り方

- ①切り昆布は水で戻す。
- ②ちりめんじゃこといらごまを炒る。
- ③かつお節と①、☆の調味料を加えて水分を飛ばすように炒める。
- ④ごはんによく混ぜ、おにぎりにする。



## ひじきおにぎり

材料（2人分）

- ・ ごはん：お茶碗2杯
- ・ 干しひじき：3g
- ・ にんじん（せん切り）：30g
- ・ 水煮大豆：30g
- ・ ちりめんじゃこ：大さじ1
- ・ 油：大さじ1/2

☆砂糖：大さじ1/2

☆しょうゆ：大さじ1/2

・ 水：45ml

作り方

- ①ひじきは水で戻す。
- ②油でひじき、にんじん、水煮大豆、ちりめんじゃこを順に炒める。
- ③☆の調味料と水を入れて煮る。
- ④ごはんによく混ぜ、おにぎりにする。

