

いただきます～す

給食だより
令和6年10月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

今までに、米を炊く・おにぎりを握る・こんぶとかつお節で「だし」をとるチャレンジを紹介しました。今月は、日本人が昔から食べてきた「みそ汁」づくりに、挑戦してみましょう。

～クッキングチャレンジ～ みそ汁をつくろう

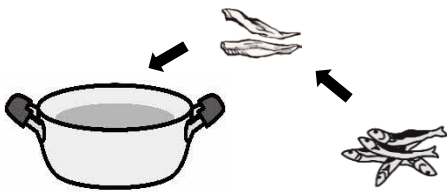


今回は、煮干しでだしをとって、みそ汁をつくります。アレンジとして野菜・卵・肉類などの具を入れたり、ごま油をたらして中華風にしたり、バターや牛乳を少し入れると洋風の汁物になります。いろいろ試してみましょう。

使う道具：鍋/おたま/すくい網/ボウル/まな板/包丁/さいばし

材料（4人分）：水800g・煮干し20g・乾燥わかめ3g（大さじ1強）・豆腐1/2丁・みそ36g（大さじ2）

① 鍋に水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しを入れて30分以上浸しておく。



② ①の煮干しの入った鍋を火にかけ、強火で加熱する。沸騰したら中火にし、4～5分加熱する。



③ だしがとれたら煮干しをすくい網などで取り出す。（そのままに具として食べてもよい。）



④ 乾燥わかめを水で15分程戻し1.5cmに切る。豆腐を1cm角に切る。



⑤ 豆腐、わかめの順番に鍋に入れて煮る。



⑥ 豆腐とわかめが煮えたら、みそを少量のだし汁でといて鍋に入れ、再び煮立ってきたら、火を止める。



～成長期に大切な栄養素～ カルシウム・マグネシウムについて

成長期には骨がどんどん伸びて大きくなっていきます。丈夫な骨や歯をつくるために、カルシウムが必要です。しかし普段の食事では不足しがちと言われています。カルシウムの他に、骨や歯の成長を助けるマグネシウムの多い食品をとることも大切です。カルシウム2に対しマグネシウム1のバランスで摂取すると、体の中で効率よく使われます。

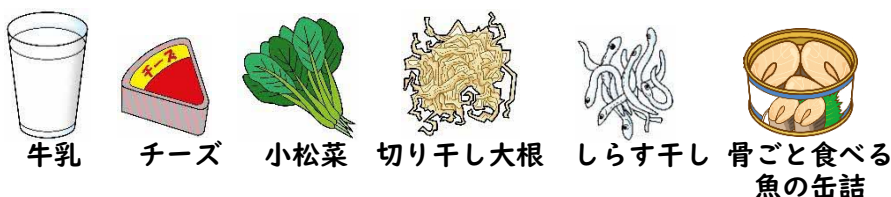
<カルシウムの働き>

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカの骨粗しょう症という病気になってしまう可能性があります。日頃からカルシウムを摂取するよう心掛けることが大切です。

<マグネシウムの働き>

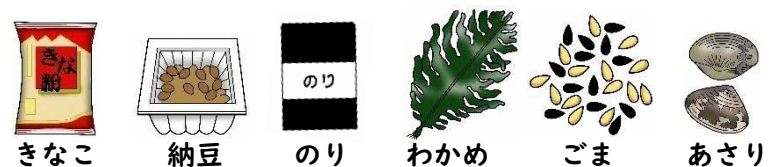
マグネシウムは、カルシウムの働きを助け骨の丈夫さや密度を維持します。体のさまざまな機能の調節をしたり、ホルモンバランスを維持したりします。また、体温・血圧を調整する働きをします。

カルシウムを多く含む食品



牛乳 チーズ 小松菜 切り干し大根 しらす干し 骨ごと食べる魚の缶詰

マグネシウムを多く含む食品



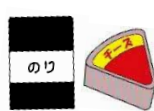
きなこ 納豆 のり わかめ ごま あさり

カルシウムとマグネシウムが両方摂取できる調理例

きなこ入り牛乳



のり巻きチーズ



小松菜の納豆和え



あさりと鯖缶のトマト缶煮（缶詰で手軽に）

