

食べることは、わたしたちが成長したり活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



骨づくりに欠かせない「カルシウム」をしっかりとりましょう！

6歳から15歳の成長期の子供たちは、1日あたり650～800mgのカルシウムが必要です。カルシウムを多く含む食品を参考にしましょう。給食の牛乳は、200ml、1本で206mgのカルシウムを含んでいます。



ししゃも1尾
83mg



しらす干し
大さじ1
31mg



納豆1パック
50mg



ヨーグルト1個
88mg



チーズ1個
126mg



小松菜
1人分 25g
100mg

味付けは “さしすせそ”

おいしく味付けをするために、調味料を入れる順番があります。「さしすせそ」で覚えましょう。



さ：さとう。砂糖は、粒子（つぶ）が大きいのでなかなか味がしみこみません。一番はじめに入れます。



し：しお。塩は粒子が（つぶ）が小さいので砂糖の後にいれます。



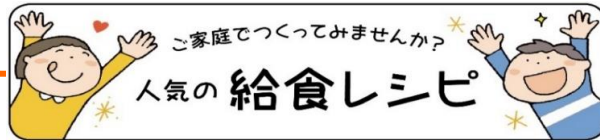
す：す。酢は早くに入れると、蒸発して風味がなくなるので、最後の方に入れます。



せ：せうゆ（しょうゆ）。醤油も香りがにげないよう、出来上がる直前に入れます。



そ：みそ。みそは、長い時間煮込むと苦みがでてきます。入れたらすぐに、火を切るくらいがおすすめです。



基本の「うま煮」

《作り方》

・材料は全部ひと口大に切る。

《材料3～4人分》

鶏肉こま切れ	150g
にんじん	80g
れんこん	120g
たけのこ	120g
さといも	120g
こんにゃく	120g
しいたけ	2枚
水	1000cc
出し昆布	適量
☆砂糖	大さじ3
☆酒	大さじ1
☆濃口醤油	大さじ4

・出し昆布を入れた水に、鶏肉を入れ軽く沸騰させる。

・鶏肉が少し色付いたら、他の材料を全部入れてコトコト煮る。15分ほど煮たら、具材が柔らかくなります。

・☆調味料を入れたら、更に弱火で煮て、味が染みたら完成。



根菜やいも類など、いろいろな具材を使ったうま煮。一見、渋くて毎年実施しているリクエスト給食にはあがってきませんが、子供たちはよく食べます。いも類が少し煮崩れているくらいが、子供たちは好きなようです。昆布がポイントで、最後までコトコト一緒に煮ます。煮物は、冷めるときに、ぎゅーっと素材に味が染みこみます。時間があるときは、早めに作っておくと、味がしっかり付いておすすめです。

