



# 食育だより

広島市立祇園中学校



## 栄養ミニ情報 「カルシウム」

カルシウムは、体内で99%が骨に貯蔵され、1%は血液中にあります。血液中のカルシウムの働きは、骨や歯を作る他にも、心臓などの筋肉の収縮、血液を固めて止血するなどです。子どもたちにとって、成長期は骨量を増加させる大切な時期ですので、カルシウムをしっかりと取りましょう。

### 【カルシウムを多く含む食品】



シカやウマなどの草食動物には立派な骨があります。草食動物の彼らは草を食べることによって、葉の中に含まれているカルシウムをとっているのです。

ヒトも、昔々は主に草や木の実を食べて生活していましたが、やはり立派な骨であったそうです。生の葉に含まれているカルシウムは、消化も吸収もゆっくり行われます。ゆっくりゆっくり消化され、吸収されることが体にとっては大切なのです。そのため、カルシウムは野菜からもしっかりとるとよいですね。

木々の新緑がまぶしい季節となりました。子どもたちは、新しい学年にも慣れてきた反面、今までの緊張から精神的にも疲れがでてくる時期です。十分睡眠をとり、食事にも気をつけましょう。

## 食中毒予防の三原則！！

### 『つけない 増やさない やっつける』

食べ物に細菌が付くと、あっという間に増えて食中毒の原因になります。食中毒を起こす細菌やウイルスの種類は違っても、予防するには共通のポイントがあります。予防の三原則に気をつけて、食中毒から身を守りましょう。

#### 菌をつけない



**基本は手洗いです。**  
食事や調理の前、外遊びやトイレの後は石けんで手を洗う。  
生卵や生肉をさわった後は手を洗う。  
焼き肉の時は、生肉用と食事用の箸を共用しない。

#### 菌を増やさない



**食中毒菌が増える時間を与えないようにします。**  
購入した食品は、すぐに冷蔵庫に入れる。  
卵は割った状態で長時間置かない。  
冷蔵庫に食品を詰めすぎない。

#### 菌をやっつける



**加熱調理は、中心まで確実に火を通しましょう。**  
食品を十分に加熱する。  
生肉や生焼けのものを食べない。  
料理を作ったらすぐに食べるようにする。

### 朝ごはんに 作ってみよう



#### 作り方

#### 給食の献立から ＜ひじきの炒め煮＞

＜材料4人分＞

さつまいも	1/2枚
つきこんにやく	1/2袋
(乾)ひじき	大さじ1弱
にんじん	中1/6本
さやいんげん	3本
油	適宜
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1・1/3
みりん	小さじ2
水	適宜

ひじきは水につけてもどす。さつまいもは短冊切り、にんじんはせん切り、つきこんにやくはあく抜きをして切る。さやいんげんはゆでて2～3cmに切る。

油を熱し、にんじん・つきこんにやく・ひじきを炒め、水を加えて煮る。

調味し、さつまいもを加えて煮合わせる。

仕上げにさやいんげんを加える。

#### マグカップで簡単に ＜ツナマヨまん＞

#### ＜材料1人分＞

<b>生地</b>	
小麦粉	1/2カップ
ベーキングパウダー	小さじ1/2
さとう	小さじ1
塩	ひとつまみ
水	大さじ3
<b>具</b>	
ツナ缶	小さじ1
マヨネーズ	少々

**作り方**  
電子レンジ対応のマグカップに小麦粉を計って入れ、ベーキングパウダー・さとう・塩を加えて、よく混ぜる。

水を加えて混ぜる。カップを逆さにしても落ちてこない程度の生地をやわらかさにする。

生地の真ん中に具をのせ、ほんの少し押し込むようにする。

乾いた布巾をかぶせて、電子レンジ(600KW)に約1分30秒かける。

カップと生地間に竹串を差し込んでグルリと一周させ、逆さにして取り出す。スプーンでそのままくって食べてもよい。



### 4月の残食について

主食(ごはん・パン)もおかずもよく食べています。

### 平均残食率

パン	(0.8%)
ごはん	(1.8%)
おかず	(1.2%)

### よく食べた料理

マカロニスープ、フレンチサラダ	(0.2%)
きつねうどん	(0.4%)
フルーツヨーグルトあえ、卵と小松菜のソテー	(0.5%)

### 残食が多かった料理

ももぶりごはん	(2.8%)	温野菜	(2.6%)
切り干し大根の炒め煮	(2.1%)	ごまあえ	(1.9%)
ししゃものカレー揚げ、中華風コーンスープ	(1.8%)		