

# もくもく



しょくいくげっかんごう  
**食育月間号**

平成22年6月14日  
札幌市立あやめ野小学校  
札幌市立豊園小学校

「食育」という言葉自体は、実は明治時代からあった言葉です。「知育」「徳育」「体育」とならんで、重要な教えの1つとして用いられてきました。最近になり、改めて「食育」に注目が集まっています。

それは、子どもたちをとりまく様々な問題・・・生活習慣の乱れや子どもの心の問題などに、「食」が大きく関わっていることがわかってきたからなのです。

## 食育って？

### 家庭での食育も大切です！



★食事の会話をとおして食べ物に対する興味・関心を高めましょう

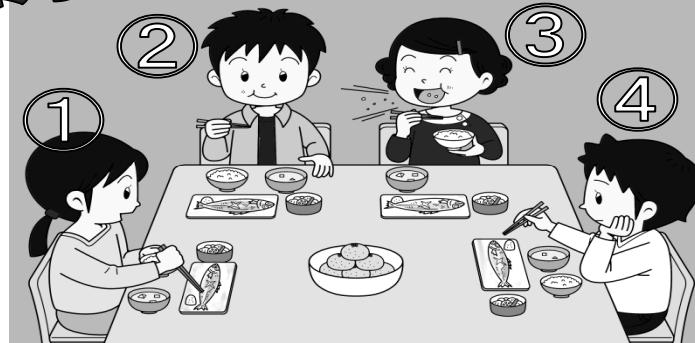


★食事の支度や後片付けの手伝いで、感謝の心を育てましょう

★食事のマナーについて家族で見直してみましょう



## 食事のマナーまちがいがなし



それぞれの人のマナー違反をさがしましょう！

正しいマナーを守って、食育をしよう！

## コツコツとろう！カルシウム

一日にとりたいカルシウムの量は・・・

	男性	女性
低学年	600mg	550mg
中学年	650mg	750mg
高学年	700mg	700mg
中学生	1000mg	800mg
成人	650~800mg	600~650mg

カルシウムは、成長期の子どもたちにとって、とても大切な栄養素です。骨や歯のカルシウムは、毎日すこしずつ新しいものと入れ替わっています。

骨や歯をじょうぶにするために、毎日の食事でもカルシウムの多い食べ物を積極的に取り入れていきましょう。

裏側に、「カルシウムをとろう！おすすめレシピ」を掲載していますので、ぜひ作ってみてください。



### こんな食べものにもカルシウムが！

カルシウムが豊富なのは乳製品や小魚だけではなくありません。小松菜・春菊・大根菜などの野菜や、ひじきなどの海藻、豆腐や厚揚げなどの大豆製品・ごまでも、カルシウムをとることができます。

## あなたの家に

## こんな「こしょく」はありませんか？



食べる時はいつも一人きり・・・

### 孤食

家族皆、食べるものがバラバラ！

### 個食



ソースや醤油をついかけてしまう・・・

### 濃食



ダイエット中だからもういらぬ・・・

### 小食



いつも同じものばかり食べる

### 固食

できるだけ、少なくなるとよいですね

いっしょに

# つくってみよう

## カルシウムをとろう！おすすめレシピ



### 豆腐ナゲット

(一個あたりカルシウム55mg)

材料 (4個分)

焼き豆腐 120g (1/2丁)  
鶏ひき肉 60g

たまねぎ 40g (1/5個)  
油 適量

卵 30g (1/2個)  
でん粉 大さじ1と1/2

パン粉 大さじ1

塩 少々

こしょう 少々

揚げ油

<ケチャップソース>

A	{	ケチャップ	大さじ3
		ウスターソース	小さじ2
		砂糖	小さじ1
		赤ワイン	小さじ1
		洋からし	少々

《作り方》

- ① 焼き豆腐は手でよくもみほぐし、ザルにあけて水をきっておきます。
- ② たまねぎはみじん切りにし、油で炒めます。
- ③ ①と②と鶏ひき肉・卵・でん粉・パン粉をまぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえます。
- ④ ③を小判型にして、油で揚げます。
- ⑤ Aの調味料を鍋で加熱し、ケチャップソースをつくり、お好みでかけます。



### じゃこふりかけ

(スプーン2杯あたりカルシウム34mg)

材料 (カップ一杯分)

しらす干し	30g
乾燥わかめ	大さじ1
ごま	大さじ2
のり	2枚
かつお節	3g
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

《作り方》

- ① わかめは水で戻し、荒みじんに切ります。のりはさっと火であぶった後、細かく切ります。
- ② フライパンにごま油をしき、中火でしらす干しを炒めます。
- ③ しらす干しがパラパラになったらわかめ、ごまを加えて炒め、馴染んだらかつおぶし、のりを入れ炒め合わせ、調味料で味付けして出来上がりです。

### とろとろプリン

(一個あたりカルシウム117mg)

《作り方》

材料 (約5個分)

全卵	1個
卵黄	2個
砂糖	大さじ5
牛乳	400cc
生クリーム	100cc

カラメル

砂糖	大さじ3
水	大さじ2
熱湯	大さじ2

- ① カラメルは鍋に水大さじ2と砂糖を入れ中火にかけます。全体が小麦色になったら熱湯大さじ2をいれます。(熱湯を入れた際に、はねますので火傷に気をつけてください)
- ② 熱いうちにプリンの容器に入れます。
- ③ 牛乳・生クリーム・砂糖を鍋に入れて、砂糖が溶ける程度に温めます。
- ④ 全卵と卵黄を泡立てないように混ぜ、③とゆっくり混ぜあわせ、ザル等で何度か濾します。
- ⑤ 容器に④を注ぎ入れ、アルミホイルで蓋をします。
- ⑥ 深めの鍋にプリン容器の1/3ぐらいまで水を入れて一度沸騰させた後、容器を並べ鍋に蓋をして弱火で20~30分ほど蒸します。(オーブンの場合は、150度で予熱し、お湯を天板に注いで25分ぐらい蒸し焼きにします。)
- ⑦ プリン容器をゆすってお好みの固さになっていたら取り出し、冷蔵庫で冷やして出来上がりです。

