

給食だより



2024年10月号

暑さが和らぐとあっという間に寒い日々がやってきますね。近年は秋がとても短く感じられますが、過ごしやすい気候のこの時期は、子どもたちもたくさん走りまわったり、公園の遊具で遊んだり、体をたくさん動かして楽しみましょう。元気に走るためにも、たくさん食べて栄養を摂ることが大切です！

『カルシウム』の働きについて



カルシウムは、人の体に最も多く含まれるミネラルであり、骨や歯を形成しています。成人の体内には約1kg含まれていて、そのほとんどがリン酸カルシウムとして骨および歯のエナメル質に含まれます。ごく一部は、カルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあり、血液の凝固を促して出血を予防するほか、心筋の収縮作用を増し、筋肉の興奮性を抑える働きもあります。

骨格を構成する重要な物質であるため、不足すると骨が十分に成長せず、骨粗しょう症の原因にもなります。しかし、カルシウムの摂取量が十分であったとしても、ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収が悪くなり、また運動などである程度骨に負荷をかけないと利用効率が低くなってしまいます。ビタミンDは紫外線を浴びることで、皮膚からも作られるので、適度に外で体を動かすことで、カルシウムの利用効率を上げることができます。

園の給食では、カルシウムを十分に摂れるよう、牛乳やヨーグルト、豆腐やきなこ、煮干し、ごまなどをバランスよく取り入れるように工夫しています。紹介する高野豆腐のから揚げは、カルシウムだけでなく鉄も補給出来るおいしい料理です。是非試してみてください！



かぼちゃのおはなし



ハロウィン料理にも使われるかぼちゃ。西洋カボチャ・日本かぼちゃ・坊ちゃんかぼちゃなどいろいろな種類がありますが、給食では、日本で一番流通量が多いとされる「西洋かぼちゃ」を使用しています。ハロウィンで飾られる大きなオレンジ色のかぼちゃは「おぼけかぼちゃ」といい、観賞用に使われます。

かぼちゃはβカロテン、ビタミンC、食物繊維などを多く含み、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力の強化に役立ちます。

スーパーでかぼちゃを買うときは、ヘタが乾燥していて、皮に張りがありしっかりしたものを選ぶようにしましょう。購入後は、カットかぼちゃなら種をすぐに取り、ラップをして保管すると長持ちします。使いきれない場合は、小さく切って冷凍しておくと、シチューや汁の具に使用して便利です。



高野豆腐のから揚げ

材料 (幼児2人・大人2人分)

【作り方】

- ①高野豆腐をお湯で戻してからよく絞り、食べやすい大きさに切ります。
※手でちぎるとお肉のような見た目に仕上がります。
- ②①をビニール袋に入れ、調味料を入れてもみこみ、15分程度おきます。
- ③②の汁気を軽くしぼり、片栗粉をまぶして揚げます。

高野豆腐・・・4枚
おろし生姜・にんにく・・・各1cm
しょうゆ・・・大さじ1
料理酒・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
片栗粉・・・適量
揚げ用油・・・適量

美味しいよ！

