

# すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和5年12月  
No.8  
作成：嘉麻市内  
学校栄養士



今年もあとわずかになりました。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## ふゆ げんき 冬を元気にすごそう！

よく食べて、よく運動して、寒さに負けない丈夫なからだをつくりましょう。  
ここでは、冬を元気にのりきるための大切なポイントを4つ紹介します。

### 1. 手洗い・うがいをする

かぜ予防のために、せっけんでの手洗いとうがいをしましょう。特に、外から帰ってきたとき、食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。



### 2. しっかり栄養をとる

一日三食食べて、体に必要な栄養を摂りましょう。「主食・主菜・副菜」をそろえて栄養バランスが整います。



どうして給食には毎日牛乳が出るの？

日本人はカルシウムの摂取量が不足しがちです。牛乳は手軽にカルシウムがとれ、吸収率が高いので、給食に毎日出しています。

牛乳が飲めない方は、小魚や小松菜などを意識して食べるようにしましょう。

### 3. 適度な運動をする

寒くても適度に体を動かし、基礎体力をつけて抵抗力を高めましょう。

### 4. 十分な睡眠をとる

睡眠は疲れを取ります。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

## 10代のうちにカルシウム貯金を

カルシウムは骨や歯の材料です。不足すると将来、骨がなりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークを迎えます。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのがおすすめです。カルシウムが多く含まれる牛乳や小魚等を積極的にとるようにしましょう。

## 牛乳の栄養

成長期にとりか  
カルシウムがし

牛乳200mL中  
カルシウム量は約227mg  
成長期は体をつく  
カルシウムが必要  
カルシウムが豊富  
毎日飲んでほしい

# ミルクおから ~給食のレシピ紹介~



ぎゅうにゅうつか  
牛乳を使ったカルシウム  
たっぷりの料理です！

## <材料 4人分>

おから・・・60g  
 とり  
 鶏ミンチ・・・80g  
 さけ  
 酒・・・小さじ1  
 たま  
 玉ねぎ・・・1/4個  
 にんじん  
 人参・・・1/5本  
 ねぎ・・・2本  
 あぶら  
 油・・・小さじ1  
 さとう  
 砂糖・・・小さじ2  
 こいくち  
 濃口しょうゆ・・・小さじ2  
 ぎゅうにゅう  
 ★牛乳・・・30cc  
 こな  
 粉チーズ・・・大さじ2

## <作り方>

- 1 たま  
玉ねぎ、にんじん  
人参はみじん切りにする。  
ねぎはこくちぎ  
小口切りにする。
- 2 なべ  
鍋にあぶら  
油を入れ、ねぎ、とり  
鶏ミンチをいた  
炒める。酒を  
くわ  
加える。
- 3 たま  
玉ねぎ、にんじん  
人参をくわ  
加えて、いた  
炒める。
- 4 おからをくわ  
加え、さらにいた  
炒める。
- 5 ★をくわ  
加え、に  
煮る。ようす  
様子を見て、みず  
水（ぶんりょうがい  
分量外）  
をくわ  
加える。
- 6 ねぎをくわ  
加えてかんせい  
完成。

ぎゅうにゅう  
牛乳の味であじ  
少し、えんぶん  
塩分でもおいしくつく  
作ることができます！