



成長期(中高生)の食習慣

カルシウムを十分にとり、適度な運動をする 食育～28～

身長が急激に伸びて骨量が増加する中高生の時期に、十分なカルシウムをとることが将来の骨粗しょう症の予防につながります。そのカルシウムを骨に定着させるためには、適度な運動が欠かせません。

カルシウムは一緒にとるものによって、体内での吸収率に差が出てきます。吸収をよくする成分は牛乳に含まれる CPP（天然の良質なたんぱく質を酵素で分解したもの）や、ビタミン D（しいたけ、魚類）、クエン酸（柑橘類、果物）などで、牛乳はカルシウムをとるのに適した食品だといえます。その他に乳製品（ヨーグルト、チーズなど）、小魚、小松菜、モロヘイヤなどの野菜、大豆製品にもカルシウムが多く含まれていますから、いろいろな食品からカルシウムをとることも大切です。



旬野菜を使った
簡単ヘルシーメニュー

- * 鶏ささみの
 変わり揚げ
- * グリーンサラダ
- * トマトスープ
- * 「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が 50% 含まれています。全粒粉は、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分などを手軽に補給できる、サプリメントのような食材です。

＝鶏ささみの変わり揚げ＝



3品 + 「ほのか」(2枚)
合計 524kcal
野菜量 215g
(1日 350g が目安)

<材料 2人分>

鶏ささ身.....200g(4本)
塩.....少々
こしょう.....少々
カレー粉.....小1
小麦粉.....大1
卵.....1/2個
コーンフレーク.....20g
(プレーン)
サラダ油.....適量
レモン.....20g
オクラ.....6本
黄パプリカ.....40g
オリーブ油.....大 1/2
塩.....少々
こしょう.....少々

<作り方>

- ① ささ身は筋を取り除き、塩、こしょう、カレー粉をまぶす。
- ② コーンフレークはビニール袋に入れて手で軽く砕く。
- ③ オクラはヘタを切り、縦半分にする。黄パプリカはヘタと種を取り除き、細切りにする。
- ④ ①のささ身に小麦粉、溶いた卵、コーンフレークを順につけ、手で軽く押さえてなじませる。
- ⑤ 170℃のサラダ油で美味しそうなきつね色にカリッと揚げ、油をきる。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、③のオクラと黄パプリカを炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、フライを2～3等分に切って盛り、くし切にしたレモンを添えたら出来上がりです。

＝トマトのスープ＝



トマトの皮は湯むきする。鍋にバターを溶かし、みじん切りのにんにく、玉ねぎ、トマトの順に炒め、小麦粉を振り入れ、ブイオンを少しずつ加えて溶きのばし、塩こしょうで味をととのえる。



～豆知識～

鶏ささ身は胸肉の裏側について肉で、笹の葉の形に似ていることからこう呼ばれます。脂肪分を殆ど含まず、タンパク質が豊富なのが特徴です。肉類の中でもトップの高栄養で低カロリー食品です。

2月より、月3回毎週金曜日（第2金曜日以外）フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。
(担当 栄養士中塚)