

# カルシウムの大切さ



<成長期の食習慣>

食育～32～

カルシウムは体内で骨や歯に99%存在していて、骨や歯には欠かせない成分です。残り1%は血液中や筋肉、神経に存在しています。体の生理機能を調整し、神経の興奮を抑える働きがあります。食品からのカルシウムの摂取を心がけるとともに、カルシウムの吸収を阻害するリン酸塩が含まれている加工食品の摂り過ぎに注意しましょう。他にも、感情をコントロールする神経伝達物質の合成には、アミノ酸や様々なビタミンが必要とされます。

このように食事は、体の成長だけでなく感情にも重要な働きをしていることを理解し、様々な栄養が摂れるよう、バランスの良い食事を心がけるようにすることが大切です。

旬野菜を使った

簡単ヘルシーメニュー



\*豚肉のレタス包み

\*オクラとタコのキムチ和え

\*かき玉スープ

\*「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。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。

<材料4人分>

=豚肉のレタス包み=



3品+「ほのか」(2枚)

合計 596kcal

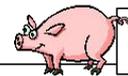
野菜量 201g

(1日350gが目安)

豚もも薄切り肉.....250g  
 ☆酒.....大1  
 ☆塩.....少々  
 ☆卵.....小1  
 ☆片栗粉.....大3  
 ☆サラダ油.....大2  
 セロリ.....4~5cm  
 赤パプリカ.....1個  
 竹の子水煮.....50g  
 土生姜.....15g  
 白ネギ.....1/4本  
 レタス.....1/2個  
 <合わせ調味料>  
 スープ.....大2  
 赤みそ.....大2  
 砂糖.....大1  
 醤油.....大2  
 酒.....大2と1/2  
 片栗粉.....大1

<作り方>

- ① 豚肉は粗いみじん切りにして、☆の材料で下味をつける。
- ② セロリは筋を取って粗いみじん切り、パプリカはヘタと種を取って粗いみじん切り、竹の子も粗いみじん切りにする。
- ③ 土生姜、白ネギはみじん切りにする。
- ④ レタスは1枚ずついいねいにはがして洗う。
- ⑤ 合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱して①の豚肉を炒め、全体にほぐして白っぽくなったらかき上げる。
- ⑦ 同じフライパンで③をさっと炒め、香りが移ったら②を入れて炒め、しんなりしてきたら、⑥の豚肉、合わせ調味料を加えて炒める。
- ⑧ お皿に⑦を盛り、別のお皿にレタスを盛って、各自がレタスに⑦を包み込んでいただきます。



～豆知識～

豚肉に含まれている栄養素のビタミンB1は、別名「疲労回復ビタミン」とも呼ばれ、他の食肉に比べて、含有率は数倍にもなります。パンや御飯などの炭水化物をしっかり食べても、ビタミンB1が不足している場合はブドウ糖がエネルギーにならず、疲労物質である乳酸が体に溜まってしまいます。

=オクラとタコのキムチ和え=



オクラは、塩でこすって産毛を取りゆでる。ボールにオクラ、ゆでタコ、白菜キムチを入れ、醤油、ラー油、炒りごまと混ぜ合わせたら、出来上がりです。

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)