



体の調整に欠かせないミネラル②

<カルシウム>



食育～77～

体内のカルシウムの約99%は歯、骨を作っています。残りの1%は、血液や筋肉に含まれ、出血時に血液を固めたり、筋肉をスムーズに動かす働きをしています。また、神経の伝達機能を正常に保ち、興奮を抑え精神を安定させる働きもあります。過剰なストレスがあると、体外に排出されてしまうこともあります。

特に成長期の児童、青少年には欠かせません。また、成人も積極的に摂取することにより、骨粗鬆症の予防になります。カルシウムの特徴として、ビタミンDやタンパク質と一緒に摂取すると吸収効率が上がります。また、イライラを解消する効果があります。

カルシウムを多く含む食材は、桜エビ、乳製品、ひじき、木綿豆腐、がんもどき、小魚、海藻類、モロヘイヤ、小松菜などがあります。

～野菜～たっぷり～

簡単ヘルシーメニュー



- * 夏野菜のドライカレー
- * かぼちゃと胡瓜のサラダ
- * チキンスープ
- * 「食パン」1枚（6枚切）

フルニエの食パンは、世界で一番おいしいとされているカナダ産の1CWという品種の小麦粉をベースに作っています。毎日食べても、飽きのこない配合になっています。

＝夏野菜のドライカレー＝

<材料4人分>

<作り方>

＝夏野菜のドライカレー＝



牛ひき肉.....	200g
なす.....	3本
玉ねぎ.....	1/2個
ピーマン.....	2個
にんにく.....	大1
しょうが.....	大1
トマト.....	1個
レタス.....	4枚
ブロッコリーの芽.....	1パック
オリーブ油.....	大2
酒.....	大2
カレー粉.....	大2
トマトケチャップ.....	大1
醤油.....	大1
塩.....	少々
黒こしょう.....	少々

- ① なすはヘタを取って2cm角に切り、水にさらし水気をきっておく。玉ねぎは粗みじん切り、ピーマンはヘタと種をとり粗みじん切りにする。
- ② ①のなす、玉ねぎ、ピーマンをフライパンに入れ、オリーブ油を大さじ2杯、酒を大さじ2杯、にんにく、しょうがを加えて炒める。
- ③ レタスは食べやすい大きさに切り、トマトは根っこを切り落とす。
- ④ ②の野菜を戻し入れ、③のレタス、トマトを加えて炒め、しょうがが入っていたら取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに牛ひき肉を入れ炒める。④の野菜を戻し入れ、酒、カレー粉、トマトケチャップ、醤油を加えて炒め、塩、黒こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤のドライカレーを器に③のレタス、トマトを盛り付け、⑤のドライカレーをのせ、③のブロッコリーの芽を飾る。

3品+食パン(6枚切)

合計 567kcal

野菜量 305g

(1日350gが目安)



夏が旬のピーマンには、ビタミンAとCが豊富に含まれています。これらに加えて、かぼちゃは、やわらかくゆでて粗目にするので、夏バテを防ぎやすくなります。胡瓜、紫玉ねぎを加え、マヨネーズ、レモン汁、こしょうと混ぜ合わせる。一緒に摂ることで、吸収率が大幅にアップします。

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～を開催しています。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンとスープを食べながら、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)