

# 食育だより

吉備中央町  
令和5年 10月号



## \*旬の食材\*

新米、かぶ、さといも  
さつまいも、しめじ、くり、  
ぶどう、梨、柿、さんま、さけ



## じょうぶな骨を育てましょう！

健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨には体を支えているだけでなく、脳や内臓などの臓器を守ったり、カルシウムを貯蔵するなど、重要な役割があります。毎日の生活のなかで「じょうぶな骨」を育てましょう。

### ◀ 骨をじょうぶにするには？ ▶



### ◀ カルシウムをしっかりと摂取する ▶

カルシウムは、牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。主食、主菜、副菜にもカルシウムが豊富な食材を取り入れて、コツコツとカルシウムを摂取しましょう。

・青菜をゆでて、和え物やサラダの具とする。  
・海藻を使った料理を積極的に摂る。

副菜  
主食



主菜  
その他

・わかさぎやししゃもなど、丸ごと食べられる魚を取り入れる。  
・卵にしらす干しやサクラエビを加えて卵焼きにする。

・しらす干しやゴマをご飯に混ぜる。  
・ひじきのふりかけをご飯にかける。

・牛乳、ヨーグルト、チーズなどを摂る。

### ◀ 外で元気に遊ぶ ▶

骨を強くするためには、食事でカルシウムをしっかりと摂取することと同時に、運動で骨に負荷をかけることが大切です。また、カルシウムの吸収を促進する**ビタミンD**を増やすには、日光浴も重要。乳幼児期から屋外で元気に活動することが、骨の健康につながります。

### ～ ワンポイント！～

子どもが給食を食べない日に、カルシウムが不足しやすいことがわかっています。休日は、特にカルシウムの補給に心がけましょう。



## 今月のおすすめ献立 [ カレースープ ]

<材料> (こども1人分)

- ・鶏もも肉 15g
- ・玉ねぎ 15g
- ・カレールウ 6g
- ・じゃがいも 20g
- ・人参 5g
- ・水 100g

<作り方>

- ① 玉ねぎはくし切り、じゃがいもは一口大に切り、人参はいちょう切りに切る。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水入れ①を入れて煮込む。
- ④ 沸騰したら②を入れてさらに煮込む。
- ⑤ 全体に火が通ったらカレールウを入れ、ひと煮立ちさせて完成！



子育て応援サイト「吉備中央町 ママフレ」では、行政サービス情報だけでなく、毎月の“給食献立”“食育だより(おすすめ献立レシピ)”や、“園での食育の様子”などを掲載しています。アクセスしてみてくださいね！

過去の“給食献立”や“食育だより”も見られるようになりました！



吉備中央町ママフレ  
トップページ