



給食だより

第2号 さいたま市立
新開小学校
校長 清水 肇
栄養士 小嶋 良美



緑のさわやかな季節となりました。新学期がはじまってまもなく1か月。新しいクラスにも慣れてきたこと
でしょう。5月は緊張がほぐれほつとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時です。栄養バランスのとれた
食事と、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



カルシウムをとりましょう



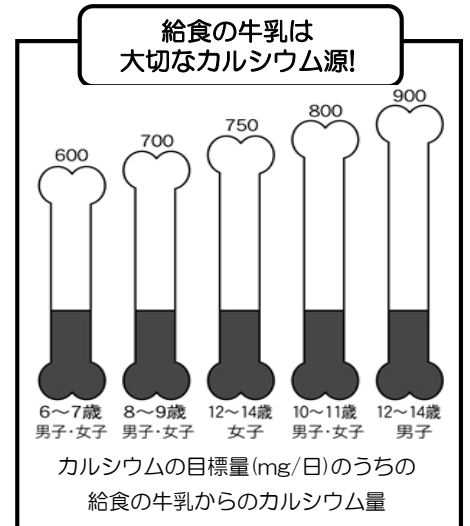
日本人が不足しがちな栄養素のひとつに、カルシウムがあります。カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、
成長期の子どもの体をつくるためには欠かせない栄養素です。また、カルシウムが不足すると、将来「骨粗
しょう症」という、骨がスカスカになる病気になってしまう可能性もあるため、今のうちから骨量を増やして
おく必要があります。



牛乳にはカルシウムたっぷり



毎日給食でできる牛乳には、カルシウムがたっぷり含まれています。
その量は1本(200ml)あたり227mg。小学校中学年の子ども達
が1日に必要な量の、3分の1近くをしめます。そのため、牛乳や
乳製品は、カルシウムをとるためにはとても効率のよい食品です。



>> でも..牛乳が苦手な人はどうしたらいいの?

アレルギーやおなかゴロゴロするなどの理由で、牛乳が苦手な人も
います。そんな人は、下のような食品でカルシウムをとりましょう。

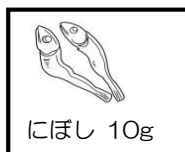
次の食品には、それぞれ
牛乳1本分のカルシウム
が、ふくまれています。



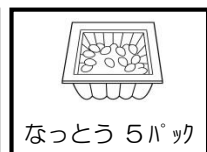
ししゃも 3本



ほしひじき 15g



にぼし 10g



なっとう 5パック



こまつな 130g

レシピ紹介 インディアンスパゲティ(大人4人分)

スパゲティ	320g	ウスターソース	小さじ1
豚ひき肉	150g	食塩	小さじ2/3
ベーコン	45g	カレー粉	小さじ1
にんじん	50g	コンソメ	5g
たまねぎ	中1個	白こしょう	少々
にんにく	少々	カレールウ	20g
油	小さじ2	パルメザンチーズ	大さじ1.5
ケチャップ	大さじ1	グリーンピース	15g

1. 野菜をみじん切りにする。グリーンピースは茹でる。
2. 油とにんにくを炒め、香りが出たらベーコンとひき肉を入れて炒める。火が通ったら玉ねぎ、にんじんを加え更に炒める。
3. 調味料を入れて少し煮詰める。グリーンピースを入れる。
4. 3にカレールウとチーズを加えてソースを仕上げる。
5. スパゲティはたっぷりの湯で、少し硬めにゆでる。
6. 茹で上がった麺を4に混ぜ、絡ませる。