

平成30年12月号

食育フードシステム



# 給食だより



今年も早いもので、一年の締めくくりの時期になりました。一年間、大変お世話になりありがとうございました。これからも園児様に喜んで頂けるような給食づくりに日々取り組んで参ります。来年もどうぞよろしくお願い致します。



## カルシウムをとったほうが良いといわれるわけ

カルシウムはミネラルのうちのひとつです。ミネラルは身体に必要な5大栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）であり、私達の体を正常に維持していくために必要不可欠です。主な働きとして、骨や歯を形成する。血液中などに存在し、血液の凝固や心臓や筋肉の収縮に関わっています。

### 《カルシウム食事摂取基準》

	男児	女児
3歳～5歳	600mg	550mg
	(推奨量 mg/1日あたり)	



### 【 12月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・さつまい(高知) ・人参(青森・埼玉)
- ・ブロッコリー(北海道) ・大根(青森) ・しめじ(新潟) ・白菜(北海道)
- ・ピーマン(北海道) ・ブロッコリー(香川) ・かぼちゃ(茨城・メキシコ)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ・南アフリカ)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)
- ・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ・ひとめぼれ(宮城県)

成長期のこどもは大人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが将来に向けて骨粗鬆症を防ぐことに繋がります。

## ～カルシウムをとるならこんな食品～



ビタミンKも含む野菜、大豆製品

◎納豆1パック(50g) 45mg

◎小松菜(70g) 119mg

◎ほうれん草(70g) 34mg



吸収率が一番良い牛乳、乳製品

◎牛乳(200ml) 225mg

◎プロセスチーズ

(1切れ20g) 126mg

◎カップヨーグルト1個(90g) 106mg



ビタミンDも含む魚類

◎しらす干し大1(15g) 78mg



## つくってみましょう!

### ～クリスマスにカルシウムたっぷりシーフードグラタン～



材料(4人分)

シーフードミックス 100g

玉ねぎ 中1個

マカロニ 60g

小麦粉 45g

バター 35g

牛乳 600cc

コンソメ 1 1/2ヶ

塩 少々

こしょう 少々

マーガリン 少々

パン粉 少々

～作り方～

- ①冷凍のシーフードミックスは解凍します。玉ねぎはスライスし、マカロニは固めに茹でておきます。
- ②バターを鍋で溶かし、小麦粉を入れて泡立て器で焦げないように混ぜ合わせます。粉っぽさがなくなりなめらかになるようホイッパーで混ぜます。
- ③牛乳を注いでだまにならないように良く混ぜます。コンソメを入れて完全にとろみがつくまで弱火にかけ、塩、こしょうで味をととのえます。これでホワイトソースの完成です。
- ④フライパンに油をひき、玉ねぎ、シーフードミックスを炒め塩で味付けします。
- ⑤ホワイトソースに炒めた玉ねぎ、シーフードを入れてまぜあわせる。茹でたマカロニも加え混ぜます。
- ⑥耐熱皿にマーガリンを塗り、出来上がった⑤を盛り付けます。上にパン粉、粉チーズをふりかけてオーブン230度10～15分、またはトースターで焼きます。出来上がりです。



### 食育フードシステム東北株式会社

〒 989-3124

宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1

TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



仙台HACCP  
社中食品衛生安全管理体制