

食育だより 特別号②

休校だから食育を

休校になり、お家でも楽しく食事をする工夫がされています。例えば「おうちカフェ」。コーヒーやジュースなどアレンジして楽しんでいる人もいます。簡単にできるおうちカフェに挑戦してみませんか。

今回のテーマ「カルシウム」

給食でおなじみの「牛乳」。毎日給食に牛乳が出てくるのはからだをつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」という栄養がたくさん入っているからです。休校になり、飲む機会が減っていませんか？健康な体をつくるためにも毎日の飲んでほしいです。

カルシウムのことを知ろう ○×クイズ

第一問

カルシウムは骨や歯の材料になる。○か×か。



第二問

カルシウムは人間のからだの中でつくりだされることができる。○か×か。



第三問

カルシウムはちりめんじゃこや小松菜にも入っている。

★カルシウムは牛乳の他にもちりめんじゃこやほうれんそうにも入っています。牛乳アレルギーの人や苦手な人は牛乳以外の食品からカルシウムをとりましょう。

★こたえ 第一問 ○ 第二問 × 第三問 ○

～ちりめんじゃことごまのおにぎり～

給食で出てくるお米は南関町産です。南関町には清らかな水、おいしい空気、肥沃な土があり、おいしいお米ができる条件がそろっています。おいしいお米でおにぎりを作ってみませんか。

材料（1人分）

ごはん お茶碗1 ぱい程度
ちりめんじゃこ おお はんぶん程度
ごま 小さじ はんぶん程度



（ちりめんじゃことごまは目安です。味をみながら量を調整してください。）

①炊いたごはんを準備する。冷凍ごはんの場合は電子レンジで温める。

②ボールに①のごはんとちりめんじゃことごまを入れ、よく混ぜる。



③ごはん茶碗にラップをひき、②のごはんを入れ、にぎる。三角でも丸でも大丈夫です。

④たらこのフレークを入れてみました。さけのフレークを入れてもおいしいと思います。おうちでアレンジしてみましよう。



～手作りラッシー～

（コップ1杯分）

牛乳 100cc プレーンヨーグルト 100g
さとう 大さじ1

①材料を全部ボールに入れ、よく混ぜ、コップに入れる。

*さとう入りのヨーグルトの場合は、味をみてからさとうを入れましよう。

