

# 給食だより



2023.1月号  
栄養士 磯 友紀恵

新年あけましておめでとうございます。美味しいごちそうやおせち料理を食べたり、ご家族やお友達と楽しく過ごしたことと思います。本年も子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## ◆◆春の七草◆◆

1月7日は、人を大切にする「人日（じんじつ）」と呼び、五節句の一つです。7種類の野菜を入れたお粥を食べ、一年中無病息災で過ごせるよう祈願しました。

(七草とは?)

\*せり

\*なずな

\*ごぎょう

\*はこべら

\*ほとけのざ

\*すずな

\*すずしろ

## ◆◆骨を強くする食事をとろう◆◆

カルシウムやマグネシウム、ビタミンDは骨を強くする栄養素です。特にカルシウムは不足している幼児が多いため、乳製品や煮干し、がんもどき、小松菜、切り干し大根などカルシウムを多く含む食品を積極的に食事に取り入れましょう。

■1日にとりたいカルシウムの推奨量 (mg/日)

性別	男性		女性	
	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量
年齢等				
1~2歳	350	450	350	400
3~5歳	500	600	450	550



干乳 1杯  
(100ml) 110mg



小松菜1/2束(100g) 170mg



ヨーグルト  
1カップ  
(100g) 130mg



がんも1個(40g)  
108mg

## とり過ぎに注意!

食品添加物として加工食品に使われる無機リンを多く含む食品は、とり過ぎるとカルシウムの吸収率を低下させます。

インスタント麺



炭酸飲料



スナック菓子



## ★健康な食事に欠かせない「副菜」

- 健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・いも等が主材料の料理



主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理

主食はごはん

汁は具が多ければ副菜

- 多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g程。汁も具が多ければ、副菜になります。

- 食事に彩りと季節感を与える副菜

日本は四季折々、季節ごとの食材が豊富です。副菜に旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、季節感をもたらします。

- 副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができず、不足すると下記のような不調が現れることがあります。

カルシウム不足

骨が弱くなる



鉄不足

貧血になる



食物繊維不足

おなかの調子が悪くなる



ビタミンB1不足

元気がなくなり、心理的に不安定になる



ビタミンA不足

暗い中で目が見えにくくなる



ビタミンC不足

歯茎や皮下などから出血する



また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。

出典：わんぱくランチ



## こども園の給食メニュー



### ミートソーススパゲティ

<材料> つくりやすい分量

- 豚挽肉 300g
- にんにく 1かけ
- 玉ねぎ 1個
- 人参 半分
- トマト 1個
- しいたけ 2枚
- ケチャップ 150g
- 塩 大1
- こしょう 少々
- サラダ油 大1

A  
A  
A  
A

<作り方>

- ①にんにく・しいたけをみじん切りにする
- ②玉ねぎ・人参をみじん切りにする（ミキサーが良い）
- ③トマトを湯むきしてサイコロに切る
- ④鍋に油を入れ熱し、豚挽肉・①をよく炒める
- ⑤ポロポロになったら②を入れてさらに炒める
- ⑥トマトを入れ弱火で煮込む
- ⑦Aを入れて味付け
- ⑧出来上がり

- スパゲティ 400g
- バター 大2
- パセリ 少々

- ①スパゲティをゆでる
- ②ゆであがった麺にみじん切りしたパセリとバターをからめる