

食育だより

2016年4月

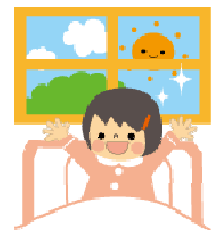
体内リズムを大切に

ご入園・ご進級されたみなさま、ならびに
保護者のみなさま 誠におめでとうございます。

私たちの体の中には1日周期でリズムを刻む“体内時計”があるといわれています。地球の自転にともなう昼と夜の区別や昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。

体内時計の乱れが続くと健康に悪い影響を与えますが、朝日をあびることでリセットされるそうです。早寝、早起き、規則正しい食事をするなどは、体のリズムを整え、健康を維持する上でとても重要なことといえます。

引用 こどもの食教育（第一出版）



～ 栄養のおはなし ～

カルシウムをとろう！

丈夫な体づくりには欠かすことのできない栄養素のカルシウム。カルシウムはビタミンDを多く含む食品と一緒に摂取することで効率よくカルシウムを吸収することができます。

ビタミンDは紫外線をあびることにより体内で作ることができるので、外で遊ぶことも大切です。

カルシウムとビタミンDが豊富な食材を組み合わせたメニューをご紹介します。お子さまと一緒にクッキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

◎カルシウムを多く含む食品◎

牛乳
チーズ
木綿豆腐
干しエビ
ひじき



●ビタミンDを多く含む食材●

鮭
しらす干し
さんま
いわし
干しいたけ



鮭とキャベツのスイートコーングラタン

材料(2人分)

キャベツ 1/4個
玉ねぎ 1/4個
生鮭 2切
塩・こしょう 少々
サラダ油 大さじ1/2
バター 5g
小麦粉 大さじ1/2
パセリ粉 少々



A { 牛乳 50ml
クリームコーン缶 200g
塩・こしょう 少々
チーズ お好みの量

① キャベツは食べやすい大きさに、たまねぎは薄切りに切る。

- ② 鮭の骨を取り除き、4等分に切り塩、こしょうをふるう。
- ③ フライパンに油を中火で温め、鮭を両面焼く。焼き色がついたら取り出す。
- ④ フライパンにバターを温め、たまねぎを中火で炒め、しんなりしてきたらキャベツを加える。
- ⑤ ④に小麦粉をふり入れて1分ほど炒め、Aを加えよく混ぜ、さっと煮る。
- ⑥ 耐熱容器に⑤の半量、鮭、⑤のもう半量の順に重ね、チーズをのせてオーブントースターで7～8分焼く。
- ⑦ こんがり焦げ目がついたらパセリ粉をふって完成☆

編集／発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディアカル