

えいようだより

2020年 摂津市教育委員会
1月 摂津市学校給食会

がつ か にち がっこうきゅうしょくしゅうかん
1月24日～30日は、学校給食週間

ことし
今年のテーマは・・・カルシウムをとろう！



カルシウムは、みんなの骨や歯をつくるための材料として使われています。それ以外にも、筋肉を動かすスイッチを入れたり、血管の壁を強くしたり、イライラするのを抑えてくれる働きがあります。給食や普段の食事でもカルシウムをとることを心掛け、骨や歯を丈夫にしましょう。

日にち	食材	献立や食材について
24日(金)	きりほしだいこん 切干大根	大根は約95%が水分なのに対し、切干大根は、天日で干すことで、約16%まで減り、栄養価が濃縮されます。切干大根は、大根の15倍のカルシウムが含まれています。
27日(月)	こまつな 小松菜	小松菜は、野菜の中でカルシウムが多く含まれています。チャーハンやみそ汁、炒め物など色々な料理に使われます。
28日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳は手軽にカルシウムをとることのできる食材です。毎日の給食にも出ていて、クリームシチューなどにも使用されています。
29日(水)	ひじき	ひじきは、海藻の中でカルシウムを多く含む食材です。牛乳の約12倍含まれています。炒め煮以外にも、ひじきごはんやサラダ、かき揚げなどの料理にも使われます。
30日(木)	ししゃも	ししゃもをカレー揚げにすることで、丸ごと食べやすく、効率よくカルシウムをとることができます。

ししゃものカレー揚げ

材料	4人分
ししゃも	8尾
かたくり粉	16g
カレー粉	1.6g
サラダ油	適量

給食の分量に
なっています。

【作り方】

- かたくり粉とカレー粉を合わせる
- ししゃもに①をまぶして、油で揚げる

ししゃもは、頭から
しっぽまで食べられます!!

