

親子でわくわくクッキング

ー 食育で5つの力をゲットしよう!! ー

1. 食べ物をえらぶ力
2. 食べ物の味が分かる力
3. 料理ができる力
4. 食べ物の命を感じる力
5. 元気なからだがわかる力



お弁当作りに
チャレンジ!

《 きょうのメニュー 》

- ・おにぎらず(鮭マヨ)
- ・チキンのフレーク焼き(カレー風味)
- ・コツ骨食べたい小松菜ちゃん
- ・野菜の付け合わせ
- ・フルーツ



《 1人分の栄養価 》

エネルギー	669 キロカロリー	脂 質	23.0	グラム	
たんぱく質	29.3	グラム	食塩相当量	2.5	グラム
カルシウム	171	ミリグラム	鉄 分	3.7	ミリグラム

令和4年6月15日(水)
流山市保健センター

☆ おにぎらず(鮭・マヨ) ☆

〈ざいりょう〉

ごはん

小松菜

鮭フレーク

マヨネーズ

塩・こしょう

焼きのり

2人分

280g

20g

30g

8g

少々

1枚

〈切りかた・じゅんび〉

小松菜はゆでて、細かくきざみ鮭、マヨネーズ、塩・こしょうと和える。



〈つくりかた〉

- 1 容器(四角)を水にくぐらせる。ごはん(半分)を入れスプーンなどで押す。次にAの具をのせ、まんべんなくのばす。残りのごはんを入れ、スプーンなどで押す。
- 2 のりを広げ、中央に1をひっくり返して置く。
- 3 ごはんをのりで包む。のりがしっとりしてきたら、4等分に切る。

☆ 鶏肉のフレーク焼き(カレー風味) ☆

〈ざいりょう〉

とりささみ肉

マヨネーズ

ミックスカレー粉 小2

コーンフレーク

サラダ油 大1

2人分

2本

16g

4g

30g

12g

〈切りかた・じゅんび〉

1本を3等分にそぎ切りにする。

マヨネーズとカレー粉をよく混ぜる。

フレークをビニール袋に入れて

めん棒などでたたき、細かくくだく。

〈つくりかた〉

- 1 ささみにAをまんべんなくつける。
- 2 肉にコーンフレークをまぶす。
- 3 フライパンに油をひき、両面こんがり焼く。(中火で3分、裏返して2分位)



☆ コツ骨食べたい小松菜ちゃん ☆

〈ざいりょう〉

小松菜
桜エビ(素干し)

2人分

80g
2g

〈切りかた・じゅんぴ〉

… ゆでて食べやすい大きさに切る。

〔 鶏卵
サラダ油

1こ
2g

… 錦糸卵をつくる。

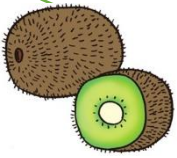
〔 ポン酢 大1
ゴマ油 小1

18g
2g

… 混ぜる

〈つくりかた〉

1 小松菜、桜エビ、卵を合わせ、ポン酢・ゴマ油で和える。



☆ 野菜の付けあわせとデザート ☆

〈ざいりょう〉

ブロッコリー
スナップエンドウ
プチトマト
キウイフルーツ

2人分

30g
2本
4こ
1こ

〈切りかた・じゅんぴ〉

… 食べやすい大きさに切りゆでる。
… つるを取りゆでて、半分切る。
… ヘタをとり洗う。
… 1/2に切る。



小松菜のちょっといい話

東京の小松川べりでとれたから「小松菜」。小松菜はもともと「古事記」にも記載があるほど日本ではもっとも古い野菜のひとつ。中国から直接あるいは朝鮮半島経由で伝来したようです。

小松菜は、青菜としてはほうれん草の陰に隠れがちですが、大変なパワーを持っています。ビタミンCは冬場のほうれん草より多く、とくにカルシウムはほうれん草の3倍。発育期の子どものカルシウム源として、また中高年に多い骨粗しょう症の予防のためにも食べてほしい野菜です。

カルシウムはビタミンDといっしょにとると吸収がよいことから、きのこといっしょにいためる料理がおすすめです。また、油でさっといためれば、ビタミンCやEの損失が少なく、カロテン(ビタミンA)の吸収率もアップします。

丈夫な骨をつくる カルシウム

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。

カルシウム推奨量(男)	年 齢	カルシウム推奨量(女)
600m g	6～7 歳	550m g
650m g	8～9 歳	750m g
700m g	10～11 歳	750m g
1000m g	12～14 歳	800m g
800m g	15～17 歳	650m g
800m g	18～29 歳	650m g
750m g	30～49 歳	650m g

文部科学省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

みなさんの骨は今伸び盛り。

また、永久歯は文字通り一生つき合っていく歯です。体内のカルシウムのほとんどが骨と歯にあるので、カルシウムが不足しないように気をつけましょう。

**カルシウムの多い食品
あつまれー!!**

