

えいよう

2023 春

やわらかな春風に心が弾む季節ですね。4月から新年度がスタートしました。今年度も安心して楽しく給食を召し上がっていただけるよう、栄養士調理員一同努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

さて、春号では、季節のメニュー、不足しがちなカルシウムについて、栄養士コラム、食の歳時記「春キャベツ」について、給食レシピをご紹介します。

春は、厳しい寒さを乗り越えるために蓄えた栄養が豊富で、瑞々しい旬の野菜が沢山あります。味覚を研ぎ澄ませて春を感じてみてくださいね。

IKUO メニュー

※春メニューのご紹介※

春らしく、色とりどりの定食で気分が上がる盛り付けを意識しました。春は新玉ねぎやじゃが芋、春キャベツなどが出回り、やわらかくて食べやすいので積極的に取り入れてみてくださいね。

春のちらし寿司



桜の花が入ったピンク色のちらし寿司に、菱餅の3層をイメージしたゼリーのひな祭りメニューです。

焼うどん



野菜がたっぷりに入った焼うどん。麺類の献立は人気があります。

菜の花に見たてた炒り卵を魚に乗せて焼いた春らしいメニューです。

菜の花と卵のソテー



少し苦みのある菜の花と、卵のまろやかさがよくマッチした旬のメニューです。

お花見井



鯖の菜種焼き

錦糸卵、鶏肉の甘辛煮、菜の花、桜でんぶできれいな4色丼に仕上げました。

カルシウムに注目!!

皆さんカルシウムは摂れていますか？カルシウムは骨を作る大切な栄養素です。年齢を重ねても丈夫で健康な身体づくりのために、常に骨を強化しておきたいですね。

? 一日どれくらい摂れば良いの？



カルシウムの食事摂取基準 推奨量

年齢	男性(mg/日)	女性(mg/日)
18~29(歳)	800	650
30~49(歳)	750	650
50~64(歳)	750	650
65~74(歳)	750	650
75以上(歳)	750	600



実際の平均摂取量は男性**517mg**、女性は**494mg**と不足しています。長期間カルシウムが不足すると、骨はスカスカ・折れやすくなり、骨粗鬆症につながります。高齢者の場合、骨粗鬆症で骨折後寝たきりになり、生活の質を低下させてしまう可能性もあります。



カルシウムは体内吸収率が低いので、何食かに分けて摂る方が効率よく摂取できます。また**ビタミンD**にはカルシウムの吸収を促進する働きがあります。

おすすめ食材

220mg
牛乳コップ一杯
(200ml)



ビタミンD



しめじ

85mg
小松菜 1株
(50g)

120mg
厚揚げ 1/3丁
(50g)



鮭



まいたけ



卵

132mg
ししゃも 2尾(40g)

21mg
しらす 10g

36mg
納豆 1パック



きくらげ



さんま

※日本人の通常の食品からの摂取で過剰になることは稀ですが、サプリメント等の利用による過剰摂取には注意しましょう!

おすすめメニュー例



大豆のクリーム煮
牛乳たっぷりクリーム煮に
水煮大豆を加えて
カルシウムアップ↑



しらす大根菜飯
余りがちな大根の葉っぱも
立派なカルシウム源です!



フルーツヨーグルト
スキムミルク入り
給食でも人気です。



小松菜と厚揚げの煮物
季節を問わず手に入る組み合わせ
わせて手軽にカルシウム補給



ストレスとカルシウムの関係



ストレス



ストレスを受けてイライラすると
交感神経が亢進し
副腎皮質ホルモンが活発に分泌します。

副腎皮質ホルモンには、小腸の
カルシウム吸収を妨げ、尿と共に
カルシウムを排出させる働きがあります。



つまり、..

カルシウムが足りないからイライラするのではなく、
イライラするとカルシウム不足を招きやすくなってしまいます！



ポイント!

ストレスを溜めないことはもちろん、同時に消費されるビタミンCやたんぱく質も
カルシウムと併せて積極的に摂ることが大切です。



日光浴と運動とカルシウムの関係



日光に含まれている
紫外線がビタミンDを
活性化
↓
カルシウムの吸収アップ!



適度な運動で
骨に刺激が加わる
↓
骨の発達を促進し
骨を丈夫にする!

コラム

自分の身体を知るために

皆さんはご自分の食べた物を覚えていますか。私は、今日のこと、一か月先のメニューを考えていると、食べた物をパッと思い出すことが出来なかつたりします。

そこで体重や体調、検査値などが気になる方にお勧めしたいのは食べた物をメモして見ることです。身体は、長年の習慣で作られているので、その材料になっている食べ物を見直すことで問題点が見えてきます。

店頭には健康に良いと言われていた食品もたくさん販売されていますが、それだけで解決することはありません。食べても、どう吸収されてどう体内に使われるかは、人それぞれ違います。

食べ過ぎが気になる方は、食べた物の写真を撮るだけでも問題点に気付くことが出来ます。大事なことは、まず現状を把握することです。ここで大切なことは、写真と一緒にメモを付け、記憶に残るようにします。

問題点や反省点を曖昧にしないためには、食事診断アプリを利用してみるのも方法のひとつです。

朝から時系列で食べた物を記録して振り返ると、冷静に自分の食べ方の癖が見えてきます。食べた物以外にも時間や体重、歩数、天気や気分など、日記のようにつけていくと楽しく続けられると思います。

春になり、新しいことを始めるには良い時期です。自分の身体を知るための大切な一歩として食事記録を付け、生活習慣の見直しをしてみたいかがでしょうか。

食の歳時記 春キャベツ



春になると、やわらかくて甘みのある春キャベツが出回るようになります。通年見かけるキャベツと何が違うのかご存知でしょうか。

これらは品種が異なります。通年見かけるキャベツは寒玉キャベツと呼ばれ、春キャベツは春玉キャベツと呼ばれています。

では、春玉キャベツと寒玉キャベツの特徴はなんでしょうか。春キャベツは葉の巻きがゆるく、水が多くやわらかくて丸い形が特徴です。やわらかいのでサラダなど生で食べるのに向いています。一方で寒玉キャベツは冬に旬を迎え、巻きがしっかりして、固く扁平であることが特徴です。固く煮崩れしにくいいため、煮込み料理や焼き物に向いています。

春玉キャベツと寒玉キャベツ、栄養価に大きな違いはありませんが、キャベツに多く含まれているビタミンCやビタミンUは熱に弱いため、生で食べたほうが栄養を効率良く取ることができます。また冬の寒さで凍らないように糖を多く含むため寒玉キャベツの方が甘く感じられます。とはいえ春キャベツも甘さは十分ありますので、やわらかくて今が旬の春キャベツ、ぜひサラダなど生で食べてみてはいかがでしょうか。

給食レシピ紹介



春キャベツと豚肉の炒め物



材料（2人分）

・春キャベツ	140g
・小間肉	140g
・たけのこ水煮	60g
・たまねぎ	30g
〔 料理酒	小さじ2
〔 中華だし	小さじ3
〔 醤油	小さじ1
・にんにく	2g
・しょうが	2g
・胡麻油	小さじ2

作り方

- ① 中火に熱したフライパンに胡麻油とおろしたにんにく・生姜を入れ、香りを出す
- ② 豚小間肉を炒め、色が変わったらたけのこを加える
- ③ 春キャベツと合わせ調味料を加えさっと炒める

春キャベツは生でも食べられるので、好みの固さまで炒めてください。筍と春キャベツで春を感じられる一品です。

カレーきんぴら



材料（2人分）

・れんこん	80g
・にんじん	20g
・ちくわ	20g
・料理酒	小さじ1・1/2
・醤油	小さじ2
・みりん	小さじ1・1/2
・カレー粉	1g
・胡麻油	小さじ1

作り方

- ① フライパンに胡麻油を入れカレー粉を弱火で炒める
- ② れんこん・にんじん・竹輪を加え中火で炒める
- ③ 火が入ったら、料理酒・醤油・みりんを加え照りがでるまで、炒める

カレー粉は高温の油だと焦げやすいですが、油で炒めることで香りが立ちます。いつもとは違うきんぴらを楽しんでください。