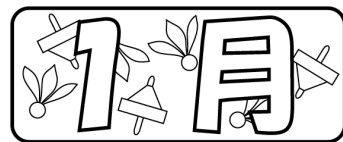




給食だより

2018年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

新年あけましておめでとうございます！

今年も子どもたちの心も体も元気に育つようにおいしい給食を作っていきます！

12月号に引き続きミネラルについて紹介します。今回はカルシウム、マグネシウム、リンのお話です。

カルシウム (Ca) マグネシウム (Mg) リン (P) ってなーに？

カルシウム……体内のカルシウムの99%は骨と歯にあり、たんぱく質と結びついて骨や歯の主要な構成成分となっています。丈夫な骨を維持してくれる働きがあります。残りの1%は血液や筋肉の組織にあり、生命維持に重要な役割を果たしています。血液や筋肉のカルシウムが不足すると、骨や歯に蓄えられているカルシウムから補っていきます。良質なたんぱく質や、ビタミンDはカルシウムの吸収をよくしてくれます。(多く含む食品：牛乳、乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜など)

マグネシウム…体内のマグネシウムの50~60%は骨にあるとされていて、カルシウム同様、骨の大事な構成成分です。また、マグネシウムには筋肉を収縮させるカルシウムの量を調節する働きもあります。不足すると筋収縮の調節ができずけいれん等が起こります。また、脳や神経系、血液循環にもかかわっています。(多く含む食品：大豆製品、海そう類、魚介類など)

リン……体内のリンの85%はカルシウムと結合して、リン酸カルシウムとなり、骨の構成成分となります。15%は神経系や筋肉を正常に働かせたり、心臓の収縮などに関わっています。通常の食事を摂っていれば、基本的に不足はしません。(多く含む食品：穀類、魚介類、肉類、海そう類など)

リンのとりすぎに注意！

カルシウム、マグネシウム、リンはどれも丈夫な骨や歯の構成成分です。マグネシウムやリンはカルシウムの吸収を助けたり、一緒に骨や歯の成分になってくれます。

しかし、とりすぎてしまうと、逆にカルシウムの働きを妨げ、骨や歯をもろくしてしまいます。

特にリンは清涼飲料水やスナック菓子などにも多く含まれていて、過剰摂取になりやすい栄養素の一つです。

簡単おせちレシピ ★田作り(ごまめ)★

エネルギー：子ども 56kcal 大人 112kcal

カルシウム：子ども 189mg 大人 378mg

材料(子ども2人・大人2人分)

田作り	30g	} A
醤油	大さじ1弱	
みりん	大さじ1	
砂糖	大さじ2	

作り方

①フライパンに田作りを入れ、弱火で炒り、ポキッと折れるくらいまで冷ましておく。

②フライパンにAを入れて火にかけ、泡が大きくなりトロみがついてきたら

①を入れ手早く絡め、バットに広げて冷ます。

バットにクッキングシートを敷いておくと取りやすくなります♪



※田作りとは、カタクチイワシの幼魚で「ごまめ」や「いりこ」とも呼ばれます。

小魚を田畑の肥料として使ったことから、

豊作の願いが込められています★