



大津市食育推進

キャラクター

「おせんちゃん」

# らんちたいむ

令和2年度9月号  
大津市教育委員会

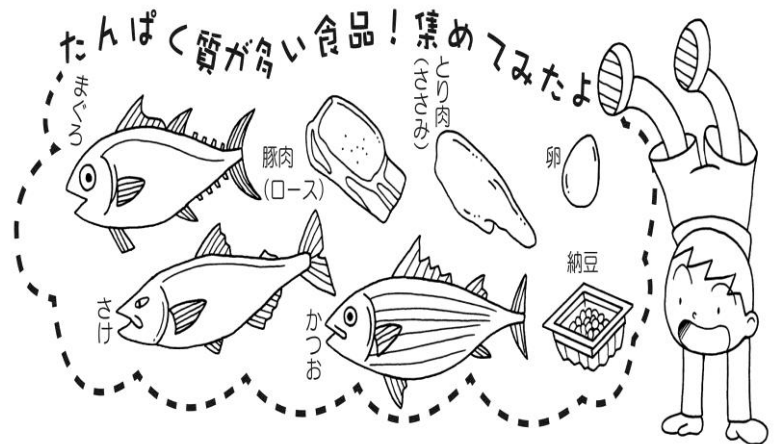
## 丈夫な体をつくろう

小学校・中学校の時期は、心身ともに大きく成長します。特に成長期の食事では、体をつくるものになるたんぱく質、カルシウムなどの栄養素をバランスよくとる必要があります。

### ☆たんぱく質

筋肉や内臓、皮ふ、髪の毛、血液など体をつくる大切な栄養素です。

他にも、免疫力を高めるなどの働きがあります。



### スポーツをしていると、

#### たんぱく質を多くとる必要がありますか？

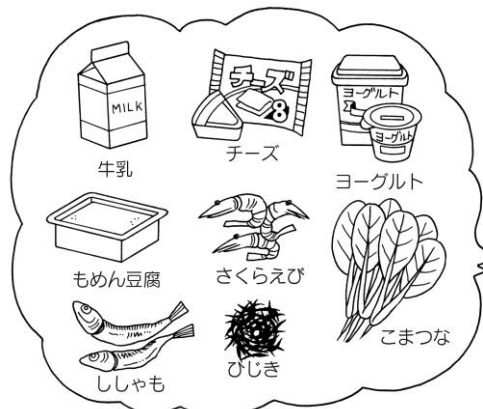
丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉や卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素が偏ってしまいます。

ごはんやパンなどの炭水化物をとらないと、たんぱく質はエネルギーとして使われてしまい、筋肉や血液などをつくることはできません。

炭水化物やたんぱく質と合わせて、ビタミンやミネラルを多く含む野菜やきのこ、海そうなどをとることにより、スポーツをするのに適した健康な体をつくることができます。

## ☆カルシウム

丈夫な骨や歯をつくるためにとても大切な栄養素です。



### カルシウムが多い食品大集合!



### 丈夫な骨や歯をつくるために、 カルシウムだけとってれば よいでしょうか?

骨や歯をつくる土台となる「たんぱく質」、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」、骨や歯の成分になる「マグネシウム」などカルシウム以外にも骨や歯をつくるために大切な栄養素はたくさんあります。

カルシウムが多い食品ばかりをとるのではなく、バランスのよい食事をするのが大切です。

また、食事だけでなく運動をすることも丈夫な骨づくりにつながります。

参考資料：食育ブック（少年写真新聞社）

おためしください

## こまつなの豚そぼろ丼



こまつなは、大津市で多く作られている野菜の一つです。カルシウムが多く含まれているので、成長期子どもたちに食べてほしい食材です。

学校給食でも人気のメニューなので、ご家庭でも作ってみてください。



### 材料（約4人分）

※小学校（中学年）の量です。

ごはん	適量
豚ひき肉	100g
こまつな	150g
もやし	100g
土しょうが	少々
ごま油	適宜

### 調味料

酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ2

いりごま 少々

### <作り方>

- ① こまつなは1cm長さに切り、土しょうがはみじん切りにする。こまつなともやしは、ゆがく。（レンジで加熱してもよいです。）
- ② フライパンにごま油、土しょうがを入れ熱し、豚ひき肉をパラパラになるまで炒め、酒、砂糖、みりん、しょうゆを入れて味をつける。
- ③ ②に野菜を加え、仕上げにいりごまを振る。
- ④ ごはんの上のにのせる。（丼なので少し濃い目の味付けでもよいです。）

★お好みでキムチをトッピングするのもおすすめです。

