



給食だよ!

先日、ラ・フランスを買って洋梨のタルトを作りました。特有の甘い香りと、とろけるような食感はまさに「果物の女王」そのものでした！普段は缶詰の梨を使って作るのですが、出来上がりの違いに感動しました！

旬の食材は、香りや味のよさだけでなく、栄養素も豊富に含まれています。ぶどうや柿、さつまいもなど、旬を迎えた秋の食材を楽しみましょう！子どもたちにも旬を覚えてもらう絶好のチャンスですね。上手に取り入れて風邪予防もいっしょに

<カルシウムを摂ろう! さつまいもボール>

甘みのあるさつまいもの生地とチーズの相性が抜群☆☆☆☆
加熱することで、チーズの臭みも消えるのでチーズが苦手な子ども安心です!

<材料> (大人2人分+子ども2人分)

- ・さつまいも…350g
- ・牛乳…大さじ2
- ・片栗粉(生地用)…大さじ1
- ・塩…少々
- ・チーズ…60g
- ・片栗粉…大さじ3
- ・揚げ油…適量



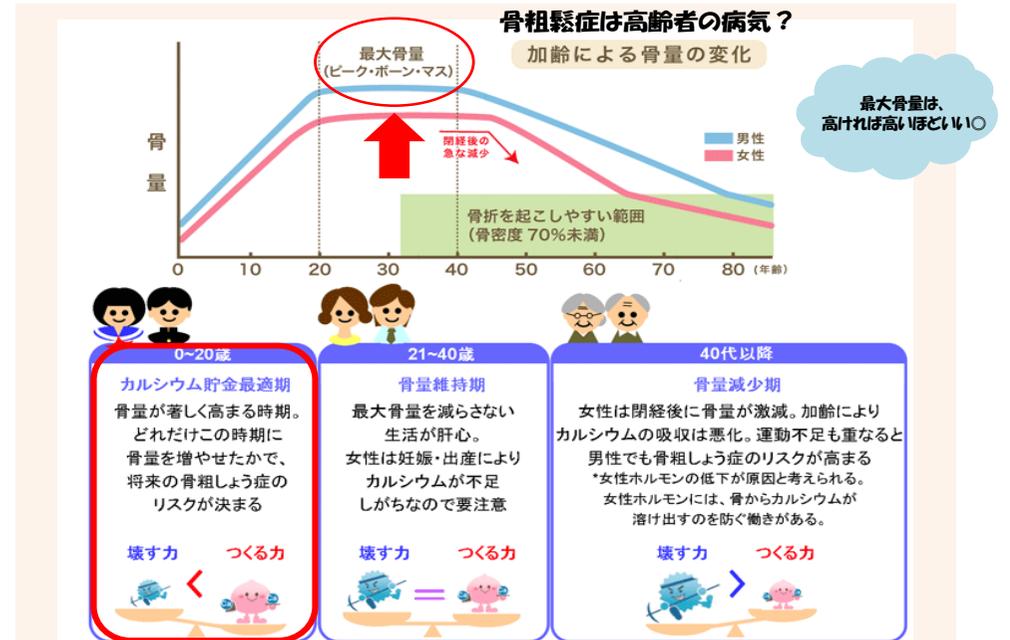
<作り方>

- ①さつまいもは皮をむいて乱切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで2分間加熱する。
- ②①が熱いうちにつぶし、牛乳・片栗粉(生地用)・塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③②を適量手に取りチーズをのせて包み込むようにして一口大に丸める。
- ④③に片栗粉をまぶし、170度に熱した揚げ油でカラッと揚げて完成!

📌カルシウム摂取のポイント

シラスやひじきなどの乾物は、カルシウムも多く含まれ、汁物や和え物などに少しだけ使うことで**彩りや風味に変化**が生まれ、食欲も高まります！なかなか箸が進まない時はぜひ試してみてください!

最大骨量 (ピークボーンマス) って知ってる?



骨量は、20歳までに貯蓄し20歳からは維持期、40代から減少していくといわれています。**20歳頃に迎える最大骨量を「ピークボーンマス」と**いいます。これまで、骨粗鬆症は高齢者の病気とみられがちで、高齢期の骨密度の減少を防ぐことに重点を置かれていましたが、現在では、**ピークボーンマスをどれだけ高めるかが重要視される**ようになってきました。

では、ピークボーンマスを高めるために何をしたらいいのでしょうか?カルシウムを多く含む牛乳や小魚などの食材の摂取はもちろん、**適度な運動で骨を丈夫に**しましょう。また、日光を浴びることで、体内のビタミンDが生成されます。**カルシウムの吸収を手助けするビタミンDも**大切です。

給食では、**牛乳がカルシウムの大きな供給源**になっています。個人差はありますが、約100ml~150mlの牛乳を摂取しています。(200mlの牛乳で227mgのカルシウムを摂取することができます)給食で牛乳を中止した場合、他の食品で同じ数値を継続的に確保することは難しく、一層のカルシウム不足が懸念されます。成長期である子どもたちの健康を保持増進していくことを目標に、今後も取り組んでいきます。