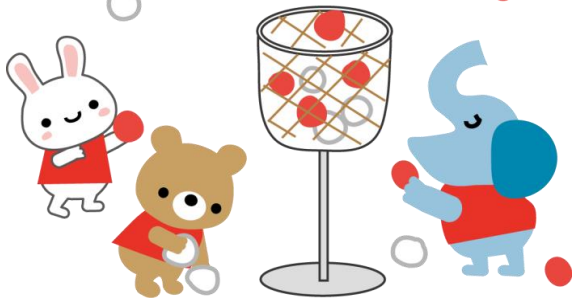


おいしく 楽しく！  
感謝の気持ちで いただきまーす！



# たのしい食育広場 2017年10月



10月の第2月曜日は「体育の日」です。

体育の日は、第18回オリンピック競技大会(1964/東京)を記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う」として1966年に制定されました。以前は東京オリンピックの開会式であった10月10日に定められていましたが、2000年の法改正により10月の第2月曜日となりました。

スポーツを行うためには、強い肉体とそれを支える丈夫な骨が必要です。「骨を強くする＝カルシウム」と思われがちですが、骨はコラーゲンというタンパク質にカルシウムやリンなどのミネラルが結合してできています。必要なビタミン類もしっかり摂るためにも、バランスよく食べましょう！また、骨は適度な刺激がないと十分に作られないので、運動することも大切です。

今月は、「カルシウムたっぷりレシピ集」です。



## No.7 鮭ときのこの牛乳炊き込みごはん

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

米	2合	牛乳	1カップ
甘塩鮭	2切れ (140g)	濃口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2	酒	小さじ2
まいたけ	1パック(100g)	食塩	小さじ1/8
しいたけ	4枚	昆布	5×5cm角
☆にんじん	1/3本 (50g)	みつば	10g

(1人あたり:カロリー391kcal、カルシウム76mg、塩分1.3g、約295円)

※カルシウムの吸収を助けるビタミンDが9.4μg摂れます

《つくり方》

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② 甘塩鮭に酒を振っておく。
- ③ まいたけは石づきをとり、ほぐしておく。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。にんじんは皮をむき、2cmの長さの千切りにする。
- ④ 炊飯釜に①とAを入れて、2合の目盛に合わせて水を加える。
- ⑤ ④に昆布と③を入れ、②をのせて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、昆布と甘塩鮭を取り出し、昆布は細かく刻み、甘塩鮭は骨と皮を取ってほぐす。
- ⑦ ⑥と1cmの長さに切ったみつばを⑤に加えて混ぜる。



牛乳の風味が気にならないごはんです。



## No.8 小松菜の洋風白和え

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

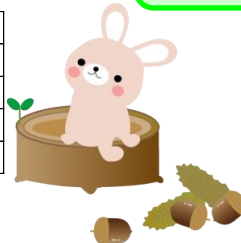
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
☆小松菜	1束 (280g)
干し桜えび	大さじ1
A 味噌	小さじ2
A マヨネーズ	大さじ1

(1人あたり:カロリー59kcal、カルシウム130mg、塩分0.4g、約65円)

《つくり方》

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- ② 小松菜は茹でて4cmの長さに切る。
- ③ Aをよく混ぜ合わせ、①を加えて泡だて器で混ぜ合わせる。
- ④ ②と干し桜えびを③で和える。

泡だて器を使って、簡単にできます！



## No.9 ごまたっぷりみそ汁



☆大阪狭山産の農作物です

☆材料(4人分)			
☆にんじん	1/3本( 50g)	味噌	大さじ2
キャベツ	3枚 (160g)	カットわかめ	小さじ2
☆玉ねぎ	1/4個( 50g)	白すりごま	小さじ4
ごま油	小さじ1	☆青ネギ	1本 (10g)
だし汁	3カップ		

(1人あたり:カロリー62kcal、カルシウム72mg、塩分1.4g、約80円)

### 《つくり方》

- ① にんじんは皮をむき、3mmの厚さの半月切りにする。
- ② キャベツは3cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋を熱し、ごま油を入れ、①を炒める。さらに②を加えて炒め、だし汁を加える。
- ④ 火が通ったら、味噌を溶き、カットわかめと白すりごまを加える。
- ⑤ 椀に④を盛り、小口切りした青ネギを散らす。



ごま油で炒めることで、ごまの風味が広がります。



## No.10 ミルク餅



☆材料(6人分)

片栗粉	大さじ4(36g)
A 牛乳	2カップ
砂糖	大さじ2
きな粉	大さじ2(12g)

(1人あたり:カロリー87kcal、カルシウム81mg、塩分0.1g、約35円)

### 《つくり方》

- ① Aを混ぜ合わせてこし、鍋に入れて火にかけ混ぜながら、全体がププリになるまで練り上げる。
- ② バットに広げ、粗熱がとれたら、スプーンで皿に盛り付ける。
- ③ きな粉をかける。

わらびもちを作る要領であつという間にできあがり！



カルシウムは牛乳・乳製品に多く含まれますが、小魚や大豆製品、青菜にも多いです。野菜やきのこ、海藻にはカルシウムの働きを調整するマグネシウムも含まれます。主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう！

カルシウムを効果的に摂取するには適度な運動が大切です。しかし、現代は便利な世の中になった反面、身体を動かす必要がなくなり、昔に比べて運動不足になりがちです。

～身体を動かすとこんないいことが！～

- ・緊張がほぐれ、ストレス解消になる
- ・疲れにくくなる
- ・よい睡眠がとれる
- ・検査値(血糖値、中性脂肪、コレステロール値、血圧)が改善する
- ・基礎代謝量が増える
- ・体が引き締まり、軽くなる

できることから、楽しく始めてみましょう！



## 10月イベント情報

●毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)