


食育ママだより

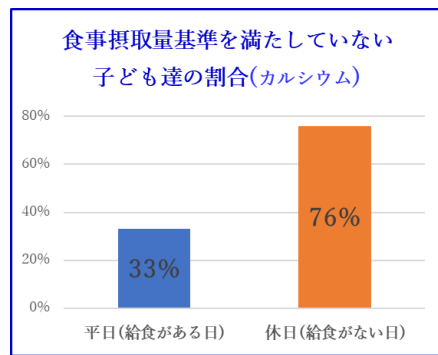
令和4年8月
三輝ふれんず No.205
NPO法人食育ママ

蝉の声がにぎやかなこの頃ですが、7日は立秋。残暑の頃となりました。大気が不安定の予報もありますが、まだまだ暑さは続きそうです。水分、ビタミンがたっぷり含まれている夏野菜を味わい、体の渇きやほてりを癒していきましょう。

夏休み真っ只中！カルシウムで丈夫な骨づくり！！



楽しい夏休み真っ只中ですが、休日が続くと子ども達の食生活に大きな変化があることを知っていますか？グラフは小中学生の栄養素摂取量について、平日と休日に分けて調べたものです。カルシウムについては、給食のある平日33%に対し、休日ではなんと76%の子ども達が摂取基準に足りていません。



厚生労働省国民健康・栄養調査
(数値は男女平均値)

食事内容の変化によるカルシウム不足
火山大国である日本は土にミネラル分が少なくカルシウム含有量も少なめです。そのため、伝統的にミネラル豊富な魚や海藻からカルシウムを摂取してきましたが、

食生活が変化し魚離れが進み、肉類が消費を上回るようになりました。また、加工食品やファストフードが好まれるようになりカルシウム不足に拍車をかけています。



子ども時代が要！将来の自分を守るカルシウム摂取

カルシウムは唯一、大人よりも子どもの推奨量が多い栄養素です。理由は、骨が成長期につくられるから。骨量の最大値は子ども時代の運動・栄養・睡眠によって大きく左右することがわかっています。子ども時代のカルシウム不足は、骨の発育が十分に進まないだけでなく、高齢期に骨粗しょう症を発症し易くなります。だからこそ、大豆製品や海藻などを意識して献立に加えたいものですね。おやつも骨ごと食べられる魚やカルシウムの多いものを選んだり組み合わせたり工夫していきましょう。

♣カルシウムたっぷり「厚揚げのチーズ焼き」

カルシウム満点です！チーズとみその風味がよく合いますよ♪
材料(1人分) 厚揚げ 1/2枚 プロセスチーズ5ミリ厚さ みそ 小さじ1
作り方 ①厚揚げを油抜きする。三角形に切り分け、切り込みを入れる。



- ②チーズを三角形に切り分ける。
 - ③厚揚げの切り込みにみそを塗り、チーズをはさむ。
 - ④オーブントースターでうっすら焦げ目がつくまで焼く。
- ※お好みで、納豆、しらす、ねぎ等を一緒に挟んでもOKです。

令和4年度米沢市協働提案制度補助金交付事業

「サバイバルキッチン！おやこ体験教室」のご案内

まさかの線状降水帯が発生し、今までに経験したことがない大雨となりました。自然災害はいつ襲ってくるかわかりませんね。ご応募お待ちしております。

日時 9月18日(日) 10時00分~12時30分
会場 置賜総合文化センター 調理室
募集対象 米沢市内の小学生親子 2名1組 12組
参加費 1組1000円(一部材料費・保険料含む)

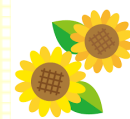


※コロナ感染予防対策にもとづき開催いたします。
※今回は飲食せず持ち帰ります。

申込方法 メールでの申込となります。詳細はチラシにてご確認ください。
問合せ先 0238(22)3616 食育ママ(加藤まで)
※8月教室はコロナ第七波のため、10月に延期となりました。

❖❖食育ママを応援してください！！賛助会員募集❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
個人年会費—□3000円(—□以上) 団体会員—□5000円(—□以上)



連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索