

6月給食だよ!

令和3年6月1日

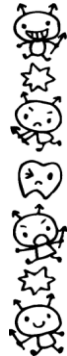
釧路市こども保健部 こども育成課保育担当

釧路もだんだん暖かい日が多くなってきました。例年ですと運動会の練習も始まっている時期ですが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行事も例年通り開催とはいかない状況ですが、子供たちは予防に細心の注意を払って、元気に過ごしています。

これから暖かくなり、外遊びも多くなる時期です。汗をかいた時には水分補給が大切ですが、その時にどんな飲み物を選ぶかで、虫歯予防にもなります。下記の飲み物の糖분을ぜひ参考してみてください。



6月4日は「虫歯予防デー」です!

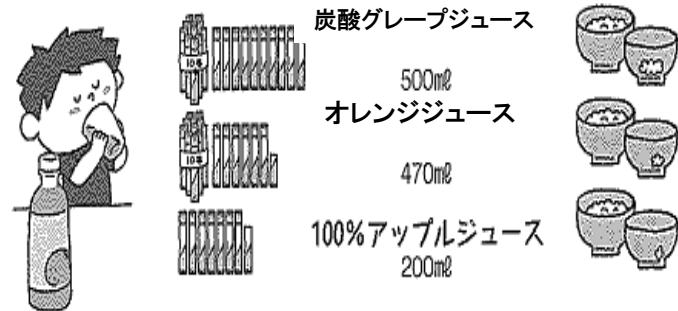


炭酸飲料や果汁飲料は、カロリーの高い飲み物が多いので、与え方などに注意が必要です。スティックシュガーに換算すると1本に19本近く入っている物もあり、ご飯のエネルギーにすると昼食のご飯1膳分以上あります。

ジュースに含まれる砂糖は虫歯の原因になるだけではなく、3食のご飯に影響を及ぼす事もある事を考えて、与える量や時間を考えて飲むといいですね。

1本3gのスティックシュガーに換算すると(本)

ごはんのエネルギーに換算すると(杯)



【カルシウム豊富な乳製品】

乳製品のカルシウムは、ほかの食品にくらべて体への吸収率がよく、とりやすいのが特徴です。

牛乳 227mg(200ml)	ヨーグルト 120mg(100g)
プロセスチーズ 158mg(25g)	ヨーグルト(ドリンク) 275mg(240ml)

歯を作っている主な栄養素はカルシウムです! 乳製品には、カルシウムがたっぷり、吸収も良いのでオススメです!



※材料は大人2人+子ども2人分の廃棄量込みの分量

ふきと椎茸の混ぜご飯

食品名	使用量(g)	(目安量)
こめ	300	2合
ふき	95	皮をむいた廃棄後の量
豚肉(切り落としなど)	60	
人参	40	中1/4本
油揚げ	21	1枚程度
乾しいたけ	4	1枚
水	600	
(※椎茸の戻し汁 440ml を使用するので、捨てない)		
清酒(日本酒)	6	小さじ1
こいくちしょうゆ	24	大さじ1+小さじ1
みりん	6	小さじ1
砂糖(上白糖)	6	小さじ2
塩	3	小さじ1/2
油	4	小さじ1

♪作ってみませんか♪

(作り方)

- 1.米をといで、ザルに上げておく。
- 2.干し椎茸はサッとふいて、分量の水で戻しておく。
(※戻し汁は捨てない)
- 3.ふきは半分に切って1cmの小口切りにする。
- 4.豚肉・油揚げ・椎茸は細かく切る。人参はさがきにする。
- 5.鍋に油をしいて、豚肉・ふき・人参・椎茸・油揚げを炒めて、椎茸の戻し汁・酒・しょう油・みりん・砂糖・塩で煮る。
- 6.⑤をザルに上げ、煮汁だけを入れて通常どおりの水加減に調整して炊く。
- 7.炊き上がり後、⑤の具をのせて10分位蒸らしてから混ぜて出来上がり。