



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。  
 外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう！

### ～大切な栄養素「カルシウム」～

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加する時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。また、カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。子どもが心身ともに健康に育つために、日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。

#### \*体内でのカルシウムの吸収を高めるには「ビタミンD」が必要\*

ビタミンDを多く含む食品は、魚(サケ、サンマ、イワシ)きのこ(しいたけ、きくらげ)など。またビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、**外で元気に遊ぶことも大切です。**



カルシウムを一度にたくさん摂取するのは難しいので、3食のごはん以外にもおやつ(補食)で補いましょう。

厚生労働省が定める**3歳から5歳のカルシウムの目標摂取量は男女ともに1日550mg**です。成人男女(20歳から39歳)の目標摂取量が600mgとさほどかわらない量が目標量になっています。いろいろな食品からカルシウムを積極的にとりましょう。(ただし、必要以上に摂取してしまうと体に負担がかかるので注意しましょう)

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯 (200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
野菜類	小松菜	1/4束 (70g)	119mg
	菜の花	1/4束 (50g)	80mg
	水菜	1/4束 (50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81mg
海藻	ひじき	煮物1食分 (10g)	140mg
小魚	さくらえび(素干し)	大さじ1杯 (5g)	100mg
	ししゃも	3尾 (45g)	149mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁 (150g)	180mg
	納豆	1パック (50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚 (100g)	240mg

## ＜2月食育計画＞

伝統的な日本の食文化を実際に食べたり、見たり、触れたりできるようにする

### ふわふわ豆腐ハンバーグ

＜材料＞大人4人前

- ・木綿豆腐……………200g
- ・豚ひき肉……………200g
- ・たまねぎ(粗みじん)…1/3個
- ・にんじん(粗みじん)…1/3本
- ・ピーマン(粗みじん)…1個
- ・油……………大さじ2
- ・トマトケチャップ……………適量



＜作り方＞

- ①木綿豆腐は水を切る
- ②フライパンに油を小さじ1入れ、たまねぎ、にんじん、ピーマンを入れ、たまねぎが透明になるまで炒める
- ③ボウルに木綿豆腐、豚ひき肉、炒めた野菜を入れてよく混ぜる
- ④ひとつ100g程度の形にする
- ⑤フライパンに油を大さじ2入れ、ハンバーグを入れて中火で片面4分程度焼き、中まで火が通れば完成。お好みでケチャップをかける。

## 《大豆のチカラ》

節分といえば「豆まき」ですね。豆まきでも使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれているんです。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボンなども含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんあります。健康のために1日1回大豆製品を食べると良いと言われています。

ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょうね。

