

美作大学附属幼稚園親塾

フードスペシャリスト協会 共催

幼稚園料理講習会

2015/11/10

「幼児の骨を強くする為の食事」

子供たちが成長する上で骨を強くする為にカルシウムのとり方が非常に大切になります。
毎日カルシウムをしっかりとるための料理や材料を確認しましょう。

- 目的 ① どれ位 カルシウムは必要かを確認する
② 体に必要なカルシウムをとるために注意することを確認する
③ 度の食品にどれぐらいカルシウムが含まれているか確認する。

料 理 名

ほうれん草のミルクリゾット

サツマイモとかぼちゃのポタージュ

豚肉の野菜巻き リンゴとかぶのサラダ添え

高野豆腐の白玉団子

ラッシー

☆ほうれん草のミルクリゾット

| | |
|----------|--------|
| 材料 | (6人分) |
| 米 | 360 g |
| 牛乳 | 1000ml |
| ほうれん草 | 1/2 房 |
| しめじ | 1 株 |
| ハム | 3 枚 |
| ピザ用チーズ | 150 g |
| 塩・胡椒 | 適量 |
| オリーブオイル | 適量 |
| お好みで | |
| 黒胡椒・粉チーズ | 適量 |

作り方

- ① ご飯を炊いておく。
- ② ほうれん草は2 cm幅に切る。しめじは石附を落とし適当にほぐす。ハムは1.5 cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを温め、ほうれん草、しめじ、ハムを入れてほうれん草がしんなりするまで炒める。
- ④ 弱火にして牛乳を入れ、鍋の回りがフツフツしてきたらご飯を入れ沸騰させないように加熱し、再度フツフツしてきたら火を止める。
- ⑤ チーズを入れて軽く混ぜ、余熱でチーズが溶けたら塩・胡椒で味を整えて出来上がり！
- ⑥ 器に盛ってからお好みで粉チーズや黒胡椒をかけて下さい。

☆さつまいもとかぼちゃのポタージュ

| | |
|--------|-------|
| 材料 | 6 人分 |
| さつまいも | 200 g |
| かぼちゃ | 1/6 個 |
| 玉ねぎ | 大 1/2 |
| コンソメ | 1 個半 |
| 水 | 800ml |
| 牛乳 | 300ml |
| 塩・こしょう | 適量 |

作り方

- ① さつまいも、かぼちゃは3mm厚さの薄切りにする。玉ねぎは薄切り（繊維を切るように）
- ② 鍋に油を敷き、玉ねぎを炒める、しんなりしたらかぼちゃ、いもをいれて、さらに炒める。
- ③ ②に水とコンソメを入れて、しっかり柔らかくなるまで加熱する。
- ④ ③をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し、牛乳を入れて、火にかけて、とろみがつくまで、加熱する。最後に塩、しょうで調味する。

☆豚肉巻き

| | |
|--------|-------|
| 材料 | 6 人分 |
| 豚肉(バラ) | 250g |
| いんげん | 100g |
| 人参 | 小 1 本 |
| ベビーチーズ | 6 個 |
| 塩・こしょう | 適量 |
| 酒 | 大さじ 3 |
| 醤油 | 大さじ 3 |

作り方

- ① 人参をスティック形に切って、いんげんと一緒にゆでる。
- ② チーズを縦で半分切って、まな板に豚肉を並んで塩、こしょう少々振って下さい。
- ③ 冷ました人参、いんげん、チーズを並んでた豚肉に載せて下さい。
- ④ ぐるぐる巻いて下さい。巻いたら、フライパンに並んで下さい。
- ⑤ 中火で焼き目がつくまでに焼いて下さい。一周焼いたら、酒と醤油をいれて、蓋閉めて下さい。(火加減注意)
- ⑥ 約3分くらい蒸し焼きしたら、出来上がりです

☆かぶとリンゴのサラダ

| | | |
|------|-------|------|
| | (6人分) | |
| 小かぶ | 180g | |
| 塩 | 1.6g | |
| りんご | 200g | |
| サラダ菜 | 6枚 | |
| レモン汁 | 12ml | |
| ┌ | 玉ねぎ | 16g |
| | 酢 | 16ml |
| | サラダ油 | 48ml |
| | 塩 | 3.2g |
| | りんご | 36g |
| 練り辛子 | 少々 | |

- ① かぶは洗って薄い輪切りかまたはいちょう切りにし、軽く塩もみし、水洗いして水気を絞る。
- ② りんごは洗って4つ割りにし、1/4個は皮・芯をとり、3/4個は芯だけを取り、酢水につけ、あくを止める。皮付きのりんごは小口より薄切りにし、レモン汁または酢をかけておく。
- ③ サラダ菜はさっと洗い、水気をとり、器に敷く。
- ④ ドレッシングは酢、サラダ油、塩を合わせ、あくを拭いた皮なしりんごをおろし、さらにたまねぎをすりおろし、水気を軽く絞って調味料の中に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ かぶは②の小口切りのりんごとドレッシングで合え、③に盛り付ける。

☆高野豆腐の白玉団子

| | |
|------|------------|
| 材料 | 6人分 (18個分) |
| 高野豆腐 | 1個 |
| 白玉粉 | 80g |
| 水 | 100g |
| きな粉 | 適量 |

- ① 高野豆腐をすり鉢の側面ですりおろし、その中に白玉粉を入れてさらにする。
- ② ①に水を入れ、耳たぶの硬さになるようによく混ぜる。一人3個になるように丸める。
- ③ 鍋に湯を沸騰させ、②の団子を入れる。浮き上がってきたら1分くらい茹で、すくい上げて冷水を張ったボウルに取る。
- ④ ③の団子の水気をとり、皿にもり、きな粉をかける。

☆ラッシー

| | |
|---------|-------|
| 材料 | (1人分) |
| 牛乳 (豆乳) | 100ml |
| ヨーグルト | 100ml |
| はちみつ | 大2 |
| レモン果汁 | 適量 |

作り方

- ① すべの材料をミキサーにかける。(今日は、食事の後と作る)
- ② グラスに注ぎ、いただく。(暑いときは氷を入れてもよい)
※個人で容器に入れて、シェイクしてもよい。

1、どれ位成長期にカルシウムが必要か

| | | |
|----------|------------|-----------|
| 1歳から2歳 | 450mg(男性) | 400mg(女性) |
| 3歳から7歳 | 600mg(男性) | 550mg(女性) |
| 8歳から9歳 | 650mg(男性) | 600mg(女性) |
| 10歳から11歳 | 700mg(男性) | 650mg(女性) |
| 12歳から14歳 | 1000mg(男性) | 800mg(女性) |
| 15歳から17歳 | 800mg(男性) | 750mg(女性) |

2、カルシウムの生理

- ① カルシウムは、体重の1~2% を占め、その99% は骨及び歯に存在し、残りの約1% は血液や組織液、細胞に含まれている。
- ② 血液中のカルシウム濃度は比較的狭い範囲 (8.5~10.4 mg/dL) に保たれており、濃度が低下すると、主に骨からカルシウムが溶け出し、元の濃度に戻す。
- ③ したがって、骨からのカルシウムの溶出が大きくなり、骨の粗鬆化を引き起こすこととなる。骨は吸収 (骨からのカルシウムなどの溶出) と形成 (骨へのカルシウムなどの沈着) を常に繰り返しており、

成長期には骨形成が骨吸収を上回り骨量は増加する。

- ④ カルシウムの欠乏により、骨粗鬆症、高血圧、動脈硬化などを招くことがある。
- ⑤ カルシウムの過剰摂取によって、高カルシウム血症、高カルシウム尿症、軟組織の石灰化、泌尿器系結石、前立腺がん、鉄や亜鉛の吸収障害、便秘などが生じる可能性がある。

過剰は成長を妨げます。

- ⑥ 吸収率は比較的低く、成人では25~30% 程度
カルシウムの栄養状態を考える際には、摂取量、腸管からの吸収率、骨代謝 (骨吸収と骨形成のバランス)、尿中排泄などを考慮する必要がある。
ビタミンDはこのカルシウム吸収を促進する。
- ⑦ リンはカルシウムの働きを助け、骨・歯等の成分となります。また物質代謝を盛んにし、体内の酸・アルカリの平衡維持に働きます。とり過ぎるとカルシウムと一緒に排泄されカルシウム不足を招きます。リンはインスタント食品に多く含まれています。

3、食品に含まれているカルシウム量

今日使う材料にカルシウム量(カルシウムmg/材料g)

乳製品：牛乳(220ml/200g) プロセスチーズ(189mg/30g) ヨーグルト(180mg/150g)
色の濃い野菜：ほうれん草ゆで(69mg/100g) かぼちゃ(43mg/100g)
大豆製品：豆乳(31ml/100g) 高野豆腐(132ml/20g) きな粉(50mg/20g)

その他の食品

海藻：ひじき(140mg/10g) わかめ(39mg/5g)
野菜類：サニーレタス(66mg/100g) にら(45mg/100g)
豆類：大豆(120mg/50g) 豆腐(120mg/100g) 納豆(90mg/100g) がんもどき(270mg/100g)

油揚げ(100mg/33g)

魚類：あじ焼き(65mg/100g) かたくちいわし生(60mg/100g) 煮干し(220mg/10g)

田作り(250mg/10g) めざし焼き(160mg/50g) しらす干し半生(52mg/10g)

4、骨を強くする体を作るためカルシウムをしっかり摂るのに大切なこと

- 一 毎日コンスタントにしっかり摂ること。
- 二 不足状態が成長期に長く続かないようにする
- 三 インスタント食品(加工品)を多くたべないようにする。(リンのとりすぎを注意)
- 四 ビタミンDを含む食品も一緒に・・・(魚類の多く含まれる。)
- 五 外でしっかり運動をする。(日光に当たることがビタミンDの吸収をよくする)