

いただきます～す

給食だより
令和6年9月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

5月から7月では、炊飯器や鍋でご飯を炊き、オリジナルのおにぎりを作るチャレンジを掲載しました。今月は、汁物や煮物につかう「だし」を食材から家庭でとってみませんか？

～クッキングチャレンジ～



だしをとろう

日本では、かつおぶし・昆布・煮干し・干し椎茸などの食材からだしをとります。今回は、かつおぶしと昆布の合わせだしのとりかたを紹介します。ぜひ親子でチャレンジしてみてください。

使う道具：なべ/ざる/ボウル/（あればキッチンペーパー）

材料（5人分）：水1リットル・昆布10cm角1枚・かつおぶし10g

① 鍋に水と昆布を入れ、30分以上つけておく。



② 鍋を火にかけ、鍋の中にプツプツとあわが増えてきたら昆布を取り出す。

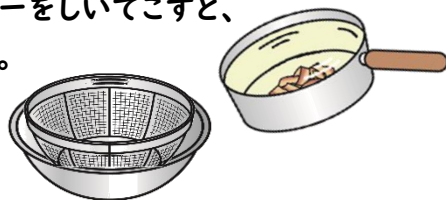


③ 沸騰したらかつおぶしを入れ、再び沸騰したら火を止める。



④ ボウルにざるをおいてこす。

＊ざるにキッチンペーパーをしいてこすと、よりきれいにこせます。



【もっと簡単にだし取り!】

昆布やかつおぶし、煮干しなどお好みの材料をお茶パックなどに入れ、水につけて冷蔵庫で1晩寝かせると完成です! 1～2日で使い切ってください。



～成長期に大切な栄養素～

鉄・亜鉛について

鉄・亜鉛はなぜ必要？

鉄は血液や筋肉に、亜鉛は骨や肝臓に主に存在しています。この2つは微量ミネラルと呼ばれていて、体の中に鉄は4～5g、亜鉛は2～4g程度しかありません。少量しか体内に存在しない栄養素ですが、生命維持に欠かせない重要な栄養素なので、毎日の食生活で過不足することがないように気をつけましょう。

<鉄の働き>

鉄は血液の赤血球にあるヘモグロビンという成分の材料となり、酸素を体中に運んでいます。また、筋肉にあるミオグロビンという成分の材料となり、血液中から筋肉に酸素をとりこむ働きもしています。鉄は全身に酸素を運んでくれる配達員となっています。

<亜鉛の働き>

亜鉛は、皮膚や体をつくっている細胞を生成したり、たんぱく質の合成に使われたりしています。他にもホルモンの合成や分泌・味覚を正常に保つ・免疫力を維持するなど体の成長と機能の維持に大きく関わっています。

鉄を多く含む食品

鉄は肉や魚介、青菜類に多く含まれています。



レバー かつお ほうれん草 納豆 あさり

亜鉛を多く含む食品

亜鉛は大豆製品や肉などたんぱく質を多く含む食品に含まれています。



牛肉 うなぎ そらまめ ごま きなこ