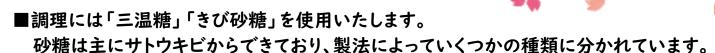
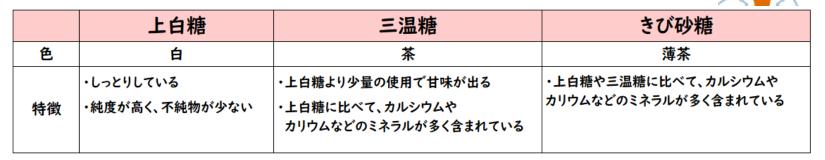


食育だより









■サラダのドレッシングやマヨドレには、「アマニ油」又は「オリーブオイル」を加え、使用いたします。

アマニ油	オリーブオイル
αリノレン酸 【 必須脂肪酸 】	オレイン酸
・必須脂肪酸は体内では作ることができない	・オレイン酸は悪玉コレステロールの低下に役立ちます
ので食べ物から摂る必要があります	・整腸効果もあるので便秘改善に有効です
・αリノレン酸から脳細胞の活動を支える	
DHA(ドコサヘキサエン酸)などが体内で作られます	
	αリノレン酸 【 必須脂肪酸 】 ・必須脂肪酸は体内では作ることができない ので食べ物から摂る必要があります ・αリノレン酸から脳細胞の活動を支える

成長期に大切な栄養素

「カルシウム」

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素のひとつです!牛乳 | パック(200ml)で、カルシウムを227mg摂ることができます。この量は3歳から5歳の | 日に必要な摂取量の約40%、 | 歳、2歳の | 日に必要な摂取量の約50%です。

【カルシウムが多く含まれる食品】

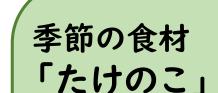
食品名	量	カルシウム含有量
普通牛乳	200ml	227mg
スライスチーズ	I8g(I枚)	II3mg

(参考:日本食品成分表2020年版八訂)比重牛乳 I mI=1.03g

【1日の推奨量】

	男の子	女の子
Ⅰ~2歳	450mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg

(参考:日本人の食事摂取基準2020年版)





たけのこは部位によって特徴があるので先端は吸い物や酢の物に、穂先は煮物や和え物に向いています。

中心は歯ごたえがあるので煮物や炒め物、天ぷらと幅広く使えます。

根元は硬めですが、薄切りや、さいの 目切りにして炊き込みご飯などにする と美味しく召し上がっていただけます。

(HP とれたて大百科 参照)



