

食育だより



2022年 4月



アイコーメディカルの取り組み

調理には「三温糖」「きび砂糖」を使用いたします。
砂糖は主にサトウキビからできており、製法によって種類が分かれています。

	上白糖	三温糖	きび砂糖
色	白	茶	薄茶
特徴	・しっとりしている ・純度が高く、不純物が少ない	・上白糖より少量の使用で甘味が出る ・上白糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている	・上白糖や三温糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている

サラダのドレッシングやマヨドレには「アマニ油」または「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
脂肪酸	α リノレン酸(必須脂肪酸)	オレイン酸
特徴	・必須脂肪酸は体内で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DHA(ドコサヘキサエン酸)などが体内で作られます	・オレイン酸は悪玉コレステロールの低下に役立ちます ・整腸効果もあるので便秘改善に有効です

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1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1日に必要な摂取量の約40%、1歳、2歳の1日に必要な摂取量の約50%です。

【1日の推奨量】

	男の子	女の子
1~2歳	450mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg

(参考:日本人の食事摂取基準2020年版)

毎日カルシウムが多く含まれる食品を意識して食べましょう♪



のりじゃこトースト

【材料】(1人分)

食パン(8枚切) 1枚
マヨネーズ 大さじ1
しらす干し 5g
きざみのり 適宜

【作り方】

- ① マヨネーズとしらす干しを軽く混ぜておく
- ② 食パンに①をぬる
- ③ ②にきざみのりをちらし、トースターで焼き色がつくまで焼いたらできあがり♪

