カルシウム

栄養強化献立

じゃがいものチーズ焼きは、どの地区でも人気があるメニューのひとつです！少ない材料で手軽に作れ、カルシウム摂取も期待できます。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

じゃがいものチーズ焼き

【献立名】（令和元年１０月２１日提供）
りんごパン・牛乳・じゃがいものチーズ焼き
イタリアンサラダ・トマト入りコンソメスープ
（１食分のカルシウム：418mｇ）
学校給食摂取規準　小学校 360mｇ　中学校 450mｇ

じゃがいもの
チーズ焼き

【材料】 4人分

・じゃがいも（大）	1個
・ベーコン	2枚
・パセリ	少々
・ナチュラルチーズ（とろけるタイプ）	100g
・塩・こしょう	少々

○　じゃがいもを里芋やさつまいも、長芋に変えてもおいしいです。
○　トマトを入れると程よい酸味が味わえます。

【作り方】

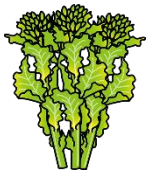
① じゃがいもは皮をむき、5㎜程度の厚みの拍子木切りにして水にさらす。
② ベーコンは5㎜幅に切り、パセリはみじん切りにする。
③ ①のじゃがいもを芯が残る程度に、さっと茹でる。
④ ②・③とチーズの半量を混ぜて、クッキングシートを敷いた鉄板に平らに入れ、200℃に熱したオーブンで 10 分程度焼く。
⑤ 残りのチーズを上からかけ、さらに数分焼く。全体に火が通り、上のチーズが溶けたら完成。
＊ オーブンの種類により、焼き時間は調整してください。

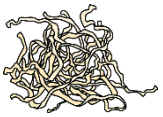
★ カルシウムは、骨や歯を作るだけでなく、神経の興奮を抑制したり、様々な細胞機能の維持・調整をしたりする重要な役割を果たしています。
★ カルシウムの吸収には、ビタミンDやリンなどが関与しています。いろいろな食品をバランスよく食べて、過不足にならないよう注意しましょう。

カルシウムを多く含んでいる野菜

小松菜

水菜


菜花


切干しだいこん

愛西市教職員会　　栄養教諭・学校栄養職員部会