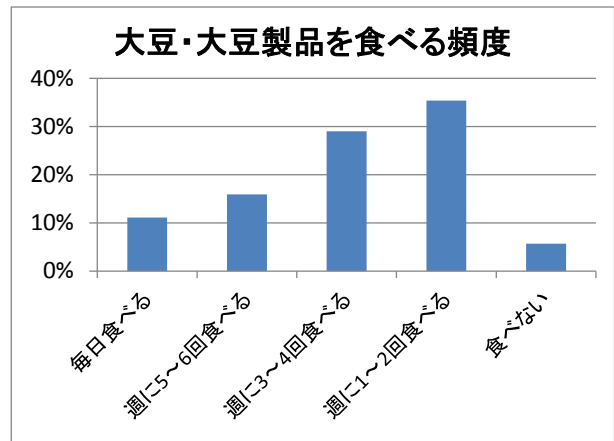
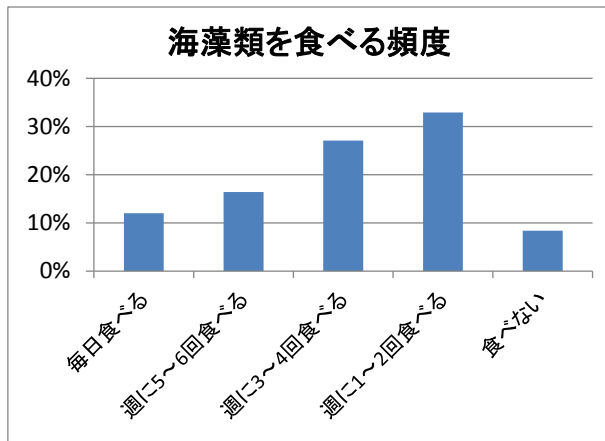
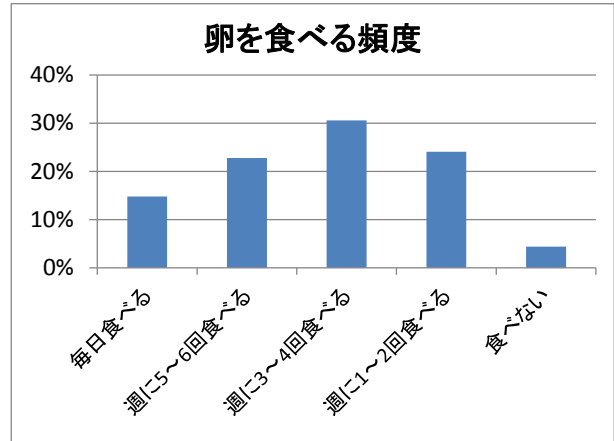
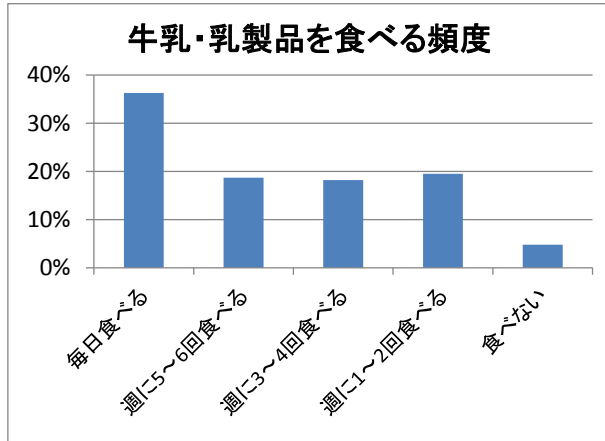


## カルシウムはあなたのからだをつくります！

平成26年度に海部地区の中学校2年生を対象に「食生活状況調査」を実施しました。

その結果から、カルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品、卵、海藻類、大豆・大豆製品)の摂取状況を見てみましょう。



牛乳・乳製品は多くの人が食べていました。学校給食では毎日牛乳が1本ついているので、「牛乳・乳製品を週5回以上食べている」人が多いですね。週に4回以下の人は学校給食の牛乳を残さず飲み、週に1回でも多く牛乳・乳製品を食べることができるといいですね。

海藻類、大豆・大豆製品の摂取状況を見てみると、食べている回数が少ないように感じられます。牛乳を含め、これらの食品の摂取回数が少ないということは、カルシウムの摂取量不足が心配されます。

毎日の食事の中で、しっかり摂って将来に向けて丈夫な体を作りましょう。

### ＝地場産物を知ろう！＝レタスを使った料理＝

#### トマトとレタスのスープ

##### 【材料】(4人分)

- ・トマト 中1個
- ・レタス 1/2玉
- ・チキンスープ 4カップ
- ・粗引きこしょう 少々
- ・オリーブオイル 少々

##### 【作り方】

- 1 トマトは皮をむき横に輪切り、レタスは大きめにちぎる。
- 2 フライパンを熱しオリーブオイルをひきトマトを少し焼く。
- 3 鍋に2を敷きレタスを上へのせ、チキンスープを静かに加える。
- 4 3を火にかけて、レタスが少し小さくなったらアクをすくい火を止める。
- 5 器に盛り、粗引きこしょうをふる。