

# いただきます・ごちそうさま

令和4年9月26日

呉市立蒲刈中学校

すっきりと澄んだ空が広がり、過ごしやすい季節となりました。スポーツ（運動）・芸術・読書、そして、おいしい実りの『秋』の本番です。しっかり味わい、積極的に体を動かして、毎日を健康的に過ごしていきましょう。

## 「ビタミンD」について知ろう！！

ビタミンDは、成長が著しい時期の中学生には欠かせない栄養素の1つです。

### ビタミンDとは？

ビタミンDは体内でのカルシウムとリンの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成や成長を促す働きがあります。

ビタミンDは食べ物から摂るだけでなく、屋外で適度に日光に当たると、日光に含まれる紫外線によって人の皮下で作ることができるビタミンです。（ビタミンDの前駆体がビタミンDに変換されます。）

ビタミンDが欠乏すると、カルシウムが骨に沈着する量が減少するため、大人では「骨粗しょう症」、「骨軟化症」を、子供では「くる病」を引き起こすことがあります。

● ビタミンDの食事摂取基準（ $\mu\text{g}$ /日） ※「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

性別	男性		女性	
	目安量(AI)	許容上限量(UL)	目安量(AI)	許容上限量(UL)
年齢				
6～7(歳)	4.5	30	5.0	30
8～9(歳)	5.0	40	6.0	40
10～11(歳)	6.5	60	8.0	60
12～14(歳)	8.0	80	9.5	80
15～17(歳)	9.0	90	8.5	90
18歳以上	8.5	100	8.5	100

### ビタミンDを多く含む食べ物は？

ビタミンDは魚類に多く含まれ、特に秋から冬にかけて旬を迎える「鯛」、「鮭」、「鯖」、「秋刀魚（鰹）」などは多く含んでいます。また、きのこ類には、紫外線に当たるとビタミンDに変わる「エルゴステロール」という成分が含まれています。（きのこ類は調理する前に日光に当てるとビタミンDを増やすことができます。）



ビタミンDは、穀類や野菜類、肉類には殆ど含まれないビタミンです。  
 旬を迎える「魚」を味わって、丈夫な骨づくりをしていきましょう。  
 また、日光に当たるのときには、1日20分程度でよいとされているので、当たり過ぎに気をつけましょう。



## ～つくってみませんか「ビタミンD」たっぷりメニュー～

### ★さんまのかば焼き★

=材 料(1人分)=

生さんま 1尾  
片栗粉 小さじ2  
炒め油 小さじ1/2  
さとう 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2  
みりん 大さじ1/2  
水 小さじ1

=作り方=

- ① 生さんまは、頭と内臓を取り、背開き又は腹開きをして中骨を取る。
  - ② ①のさんまの身側に片栗粉を全体に薄くまぶす。
  - ③ フライパンに油を入れて熱し、さんまの身側から2分程度焼き、身が崩れないように気をつけてひっくり返して、皮側も2分程度焼く。
  - ④ 火を止めて、混ぜ合わせた調味料と水を③のさんまにまわしかけ、再度火にかけて、中弱火で1分程度、たれを煮からめる。
- ※ 好みでたれにおろししょうがを少量加えてもおいしいです。

### ★ホットプレートで鮭のちゃんちゃん焼き★

=材 料(作りやすい分量)=

生鮭 4半身(半身の1/2)  
塩・こしょう 少々  
きゃべつ 中 1/2 個  
にんじん 中 1/2 本  
しめじ 100g  
バター 20g  
みそ 大さじ6  
酒 大さじ6  
さとう 大さじ2  
みりん 大さじ2

=作り方=

- ① 生鮭の全体に塩・こしょうをふっておく。きゃべつはざく切り、たまねぎは1cm幅の細切り、にんじんは短冊切り、しめじは石づきをとり小房分けにする。調味料は混ぜ合わせる。
- ② ホットプレートを160℃位に熱しバターを入れ、①の鮭を身側から焼き、焼き色が付いたら身が崩れないように気をつけてひっくり返す。
- ③ ②の鮭の周りに①の野菜を置き、調味料を全体にまわしかけ、ふたをして蒸し焼きにし、食材に火が通ったら鮭の身をほぐし、野菜と混ぜ合わせ、温度は保温又は切るにする。