

## 背を伸ばす・体を大きくする栄養素

こんにちは、服部幸應です。東部給食センターの食のアドバイザーを務めさせて頂いています。どうぞよろしくお願い致します！

子どもから大人の体へと変化する成長時期を、第二次性徴期といい、とても重要です。

人は人生の中で著しく身長が伸び、体重が増える時期が2回あります。

1回目は赤ちゃんの時、2回目は小学校高学年～中学生位の時です。

2回目の成長期はピーク時で男女平均10cm程度伸び、女の子は11歳前後、男の子は13歳前後にピークを迎える子が多いようです。成長期で重要なポイントは、きちんと食事を摂って体をよく動かし、たっぷり睡眠を取る事です。

食事面では、たんぱく質やカルシウムのほか、亜鉛やマグネシウム等の体作りをサポートしてくれる栄養素を意識して摂りましょう。

大豆製品等に多く、カルシウムは乳製品や小魚に豊富です。乳製品・小魚が苦手な場合は、高野豆腐や菜の花・小松菜・切

り干し大根等にも多いので、上手に取り入れると良いですね。亜鉛はカキやレバー等の動物性食材に、マグネシウムはほうれん草やアーモンド等の植物性食材に多く含まれています。様々な食材を食べる事で栄養不足を補えるので、偏らないように気をつけましょう。

またこの頃は身長が伸びるのに伴い、体重も増加します。思春期と重なる事もあり、ダイエットに興味を持つ子も多いと思います。しかしこの時期は将来の自分の健康に大きく影響するので、体形等を気にし始めたら、今が重要な時である事を教えてあげてください。

食事を摂ったら体を動かし、よく眠る事で成長ホルモン等が刺激され、大人の体へと変わっていきます。日常のサイクルを整える事が大切な成長期をより良く過ごす事に繋がるので、まわりの大人が生活面をしっかりサポートしていきましょう。



四季亭  
食のアドバイザー  
学校法人服部学園  
服部栄養専門学校  
理事長・校長  
服部幸應氏

## 「菜の花」がお子さんにも美味しいレシピ！「菜の花と鶏肉の豆乳クリーム煮」

### ★作り方★

1. 鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、塩・こしょうをまぶす。
2. 菜の花は3cm長さに切り、しめじは根元を落として小房に分ける。
3. フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を入れて熱し、菜の花を入れて炒める。  
緑が鮮やかになったら大さじ2(分量外)の水を入れて蓋をし、1～2分中火で蒸し焼きにし、塩で下味をつける。
4. フライパンの汚れをふき取り、残りのサラダ油を入れて熱し、(1)の皮目を下にして並べ、すき間にしめじを入れて焼く。鶏肉に焼き色がついたら裏返し、Aを入れて沸いたら蓋をし、中火で煮る。
5. 鶏肉に火が通ったら蓋を外し、Bを入れて温める。  
水溶き片栗粉でとろみを付け、菜の花を入れて火を止める。

### 今月のレシピ

※給食バージョンは、  
12日(火)幼稚園給食で！

### 材料(4人分) 調理時間 30分

鶏もも肉……………大1枚(300g)	B豆乳……………150ml
菜の花……………1束(200g)	B西京みそ……大さじ1・1/2
しめじ……………1/2パック(50g)	B薄口しょうゆ…小さじ1
塩・こしょう……………適量	水溶き片栗粉……適量
サラダ油……………大さじ1・1/2	
A水……………100ml	
A酒……………大さじ1	
A鶏がらスープの素・小さじ1/2	

### ★栄養コメント

みそ香るまろやかな豆乳クリームに旬の菜の花と鶏肉を入れた、ほっこり温まるおかずです。菜の花を炒めてから加えることで、特有のほろ苦さが抑えられ、お子さんでも食べやすくなります。

菜の花はβ-カロテンやビタミンCなどの抗酸化ビタミンが豊富で、風邪などの予防に役立ちます。また、鶏肉に含まれる良質なたんぱく質は免疫力の維持に欠かせないため、一緒に摂ると効果的です。

### ★栄養価(1人分)

・エネルギー：244kcal・たんぱく質：17.1g・脂質：16.3g・炭水化物：8.8g・塩分：1.3g

※エネルギー表示は『八訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。目安としてご覧ください。

