



通所リハビリ *Healthy Meal* 給食たより

03
2025

3月号は栄養科おすすめの健康に良いレシピが掲載♪

少しずつ日が長くなり、春の気配を感じ始める時期ではありますが、雪が降ることも多く、まだまだ寒さが肌に染みる季節ですね。体調にお変わりなくお過ごしでしょうか？
今月は「骨」についてのお話です。

手作りしました！

3月3日「骨の健康デー」

骨の健康についてより多くの人に関心を持ってもらうことを目的にアサヒグループ食品株式会社が制定。この日は「ひなまつり」で女の子の幸せと健やかな成長を祈る日でもあり、骨の健康を維持することでいくつになっても元気でいてほしいとの願いも込められているそうです。



骨粗鬆症におすすめレシピ

切りほしだいこん こまつな 切干大根と小松菜のサラダ

材料 (2人分)

- ・切干大根…10g
- ・小松菜…1/4束(約60g)
- ・ちくわ…2本(約50g)
- ・塩…少々

ヨーグルトドレッシング

- ・プレーンヨーグルト…30g
- ・めんつゆ…大さじ1
- ・すりごま…大さじ1

作り方

- ① 切干大根は水に浸してもどし、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- ② 小松菜は塩を加えた熱湯でゆで水にとり、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- ③ ちくわは厚さ7mm程度の斜め切りにする。
- ④ ①～③を和える。
- ⑤ ドレッシングの材料をよく混ぜる。
- ⑥ サラダと⑤のドレッシングを和える。



切干大根と小松菜は、骨を作るもとになるカルシウムが豊富！さらに、小松菜にはビタミンKも多く含まれており、骨を作る作用を促進します。



ドレッシングのメインにヨーグルトを使用することでカルシウムを強化、腸内環境を整える効果も。



ドレッシングはめんつゆ、すりごまを加えることで、塩味とまるやかさがプラスされ、おいしく食べられます。