

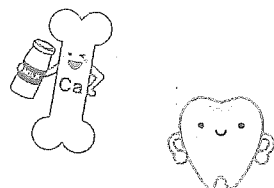


歯や骨を丈夫にする食べ物をとみましょう

わたしたちの体は食事からつくられています。成長期の子どもたちは、丈夫な歯や骨をつくるためにも、カルシウムを含む食べ物などを毎日の食事に取り入れることが大切です。

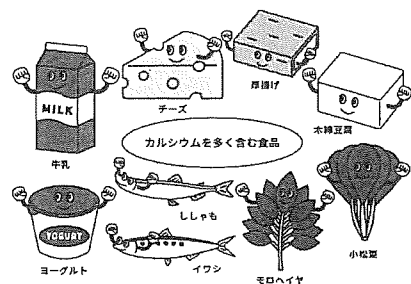
○骨や歯をつくるカルシウム

カルシウムは、人間の体内でもっとも多く含まれている無機質です。カルシウムは丈夫な歯や骨を形成していて、体内カルシウムの99%が骨と歯にあるわれています。また、カルシウムは血液の凝固など、多くの生理機能調節にかかわっています。なお、骨はカルシウムの貯蔵庫のような役割があり、必要に応じてカルシウムを取り入れたり、血液中に溶出させたりしています。



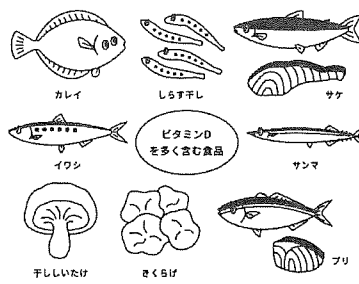
☆カルシウムを多く含む食品

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、しらす干しやししゃもなどの小魚類、小松菜やみずななどの緑黄色野菜、納豆や豆腐などの大豆製品などに多く含まれます。



☆ビタミンDの多い食品

ビタミンDはカルシウムの給食を助け、歯や骨を丈夫にしてくれます。また、太陽に当たることで、私たちの皮膚でもある程度つくることができます。



○1日に摂りたいカルシウム量

カルシウムは吸収率の低い栄養素のひとつで、摂取した量がそのまま体内で利用されるわけではありません。また、食事のさまざまな成分によっても、吸収率に影響を与えられています。それぞれの年齢で必要な量を確認し、適切な摂取を心がけるようにしましょう。

年齢	男子	女子
1～2歳	450mg	400mg
3～5歳	600mg	550mg
6～7歳	600mg	550mg

ケーキサレ(パウンド型1本)【鉄・カルシウム入りおやつ】

材料	分量	作り方
ホットケーキミックス	150g	① お好みの野菜、ベーコンを食べやすい大きさに切る。 ② ①の野菜はした茹でしておき、ザルにあげて粗熱をとっておく。 ③ オープンを170度に予熱しておく。 ④ ホットケーキミックスに卵、牛乳を加えて泡立て器でしっかり混ぜる。 ⑤ 野菜、ベーコン、チーズを入れてざっくり混ぜ型に流す。 ⑥ 何度かトントンと空気を抜いて、170度のオープンで25分～30分焼く。 ※チーズはスライスチーズ等でも可。食べやすい大きさに切って入れるとよい。
卵	1個	
牛乳	75cc	
お好みの野菜	適量	
小松菜	60g	
玉葱	80g	
きのこ等	30g	
ピザ用チーズ	50g	
ベーコン	2枚	



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	月	ごはん いかのかりん揚げ ひじきのミルクーサラダ じゃが芋と玉ねぎのバター醤油 オレンジ	えびせん 牛乳	くる棒 牛乳	肉類
2	火	ごはん 厚焼き玉子 干草煮 大豆の磯煮 バナナ	フルーチェ お茶	スコーン 強化牛乳	魚類
3	水	ごはん 梅しそチキン マセドアンサラダ ほうれん草とえのきの浸し グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	りんごとチーズのケーキ 牛乳	海藻類
4	木	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め マカロニサラダ かぼちゃの甘煮 オレンジ	ポーロ 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	大豆・大豆製品
5	金	ごはん 魚の生姜煮 胡麻マヨサラダ 大根とあげのみそ汁 グレープフルーツ	ビスコ 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	肉類
6	土	タンメン オレンジ	リッツ 牛乳	パウムクーヘン 牛乳	緑黄色野菜
8	月	麦ごはん チキンアドボ チョレギサラダ キャベツと竹輪のオイマヨ炒め オレンジ	たまごせんべい 牛乳	ムーンライト 牛乳	きのこ類
9	火	ごはん 酢豚 バンサンズー しゅうまい バナナ	マカロニきなこ 牛乳	水ようかん 牛乳	大豆・大豆製品
10	水	ごはん 豚肉のみそ炒め チーズポテト ほうれん草とわかめのサラダ オレンジ	コーンフレーク 牛乳	ヨーグルト(Ca,鉄入り) 牛乳	魚類
11	木	かたつむりランチ(エビフライカレー さくらんぼ かに風味サラダ ディズニーチーズ(3上)	ハムロールパン 牛乳	マシュマロサンド 牛乳	野菜類
12	金	ごはん 魚のピカタ 卵とキャベツのサラダ レタススープ グレープフルーツ	せとの塩 牛乳	人参ケーキ 牛乳	海藻類
13	土	ミートスパゲティ オレンジ	動物ビスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
15	月	麦ごはん みそ焼肉 煮豆 和風サラダ オレンジ	カルソフクッキー 牛乳	ピザースト 牛乳	いも類
16	火	ごはん 魚のごま照り焼き ほうれん草の白和え じゃがいものそぼろ煮 バナナ	きなこまめ 牛乳	田舎蒸しパン 牛乳	海藻類
17	水	ごはん 肉じゃが ナムル風煮浸し コーンサラダ オレンジ	バナナ 牛乳	カステラ 牛乳	大豆・大豆製品
18	木	パン チーズハンバーグ じゃがいもの照り焼き きくらげと玉子のスープ グレープフルーツ	ミロースト 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	きのこ類
19	金	夏祭りランチ(焼きそば からあげ フライドポテト 冷やしきゅうり 果物ジュース)	白い風船 牛乳	鉄カルプリン 牛乳	野菜類
20	土	豚丼 りんご	一口カステラ 牛乳	スナックパン 牛乳	魚類
22	月	ごはん 筑前煮 きゅうりの酢の物 ほうれん草の浸し オレンジ	みかん缶 牛乳	プチマフィン 牛乳	大豆・大豆製品
23	火	ごはん ポテトグラタン ほうれん草ソテー トマトとブロッコリーのサラダ グレープフルーツ	クラッカーサンド 牛乳	ケーキ 牛乳	きのこ類
24	水	ごはん 豚しゃぶ さやいんげんの胡麻和え 相性汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	ケーキサレ 牛乳	海藻類
25	木	ごはん 巣ごもり玉子 れんこんのきんぴら ツナサラダ オレンジ	ビスコ 牛乳	コーンフレーククッキー 強化牛乳	肉類
26	金	ごはん 魚の甘酢あんかけ 中華サラダ こふき芋 グレープフルーツ	Caウエハース 牛乳	フルーチェ お茶	野菜類
27	土	冷やしうどん りんご	ムーンライト 牛乳	えびせん 牛乳	魚類
29	月	ごはん 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 小松菜のじゃこソテー オレンジ	シガーフライ 牛乳	バナナカステラ 牛乳	大豆・大豆製品
30	火	ごはん ソースレバーカツ 蒸しさつまいも 切り干し大根と春雨サラダ バナナ	チーズトースト 牛乳	レモンケーキ 牛乳	野菜類