

ゴールデンウィークが終わり、暑い日が続いていますね。みなさん元気にすごしていますか？

今回はカルシウムについて書いていますので、読んでみてくださいね。

次のページには、学校給食のおすすめメニューをのせています。ぜひお家の方と一緒に作ってみてください。

今の時期は、じょうぶな骨を作る大切な時期です！
カルシウムをしっかりとりましょう。

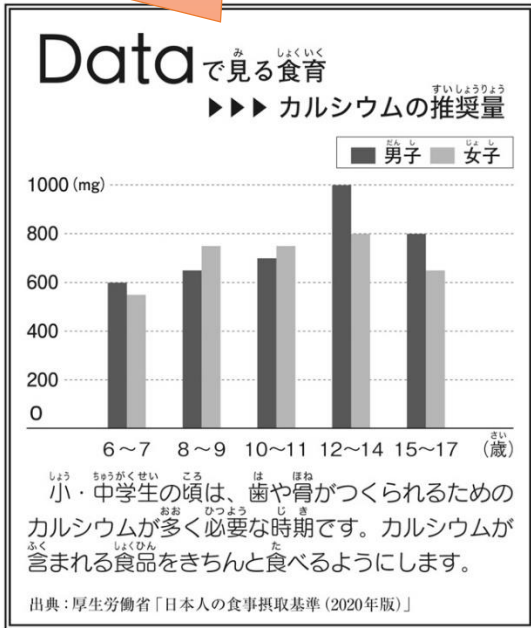
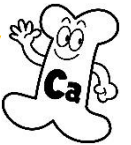


ぎゅうにゅうをのんでいますか？

ぎゅうにゅう 200ml にはカルシウムが 227 mg入っています。

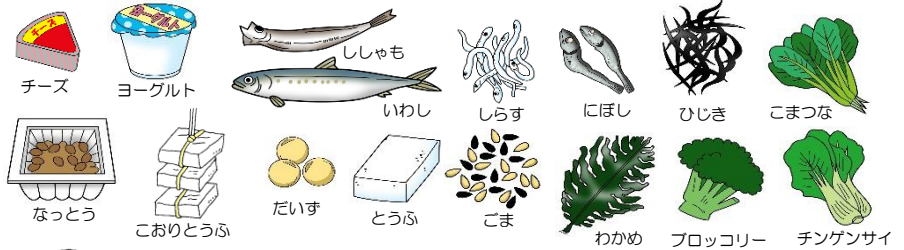
200ml のもと、1日に必要なカルシウムの約1/3をとることができます。

休校中の今だからこそ、ぎゅうにゅうをのみましょう。



©少年写真新聞社2020

カルシウムがおおい食べもの



ぎゅうにゅうの牛乳が飲めない人も、野菜や小魚、海草、豆腐をしっかりと食べれば良いね！！

カルシウムを上手にとるポイント！

ポイント1

ばかり食べはやめよう！

カルシウムが多いからといって牛乳ばかり大量に飲むというように、ひとつの食品ばかりとるのではなく、いろんな食品を組み合わせてとることが大切です。



ポイント2

体を動かそう！

カルシウムが体内できちんと使われ、骨が作られるには、運動による刺激が必要です。ハードな運動でなくても、家でのお手伝いなどで体を動かしましょう。



学校HPに載っている「室内でできる運動」にとりくんでみるといいですね！

ポイント3

たんぱく質、ビタミンDを一緒にとろう！

たんぱく質（魚、肉、卵、大豆）、ビタミンD（魚、きのこ）はカルシウムの吸収を高めてくれます。ビタミンDは太陽の光にあたることで体内でも作られます。



ポイント4

インスタント食品・スナック菓子のとれすぎに注意しよう！

インスタント食品やスナック菓子にふくまれていることの多いリンは、カルシウムの吸収を悪くする働きがあります。食事だけでなく間食にも気をつけましょう。



つくって
みませんか



きゅうしょく

給食レシピ<カルシウム編>

へん

こまつなが好きになる！カルシウムスパゲティ

<材料> 4人分

スパゲティ	300 g	牛乳	100 c c
ベーコン	2枚	シチューの素	25 g
しらす干し	20 g	バター	10 g
こまつな	1/2 束	白ワイン	小さじ2
たまねぎ	1/2 個	塩・こしょう	少々
干ししいたけ	小2枚		
にんにく	1/2 かけ		
ピザ用チーズ	15 g		
生クリーム	大さじ1		

1人あたりカルシウム
221 mg

<作り方>

- ① 干ししいたけは水にもどし、千切りにする。にんにくはみじん切り、ベーコンは1 cm幅、たまねぎはスライス、小松菜は1 cm幅に切っておく。
- ② 小松菜はさっとゆで冷水でさまし、水気をきっておく。
- ③ たっぷりのお湯に塩（お湯の量の1%）を加えスパゲティを好みの固さにゆでる。
- ④ フライパンにバターを入れ溶かし、にんにくを入れて香りをだす。ベーコン、しらす干し、白ワイン、たまねぎ、干ししいたけの順に炒める。
- ⑤ ④に火がとおったら、牛乳、シチューの素、チーズ、ゆでた小松菜とスパゲティを入れ、塩・こしょうを加え、味をととのえる。

だいずといりこのかおりあげ

<材料> 4人分

いりこ	40 g	調味料	こい口しょうゆ	小さじ1
はるさめ	4 g		砂糖	大さじ1/2
あげ油	適量		みりん	小さじ1/2
いり大豆	20 g			
青のり	少々			

1人あたりカルシウム
242 mg

<作り方>

- ① 春雨は、5 cm くらいの長さに切り、160℃くらいの低温の油でさっと揚げる。
- ② いりこを油で焦げないようにさっと揚げる。
- ③ 鍋に調味料を入れひと煮立ちしたら、①と②といり大豆を入れてからめ、青のりをふる。

熊本市の栄養教諭のHP「わくわくスクールランチ」には、給食のオススメレシピを紹介しています。ぜひ、参考にして作ってみてくださいね。

<http://www.kumamoto-kmm.ed.jp/schoollunch/top/top.html>