



令和2年 5月13日

三島小学校 栄養教諭 鶴井千代 田貝梢

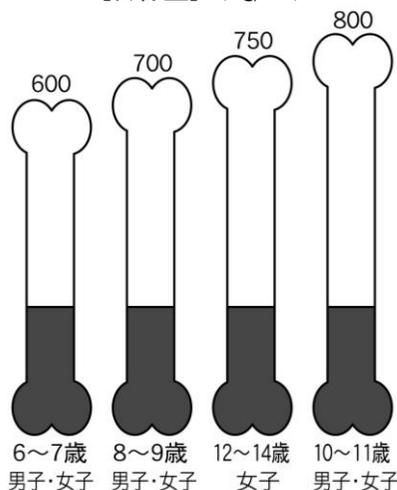
成長期に大切な栄養素「カルシウム」をとろう！

健康に成長するためには、栄養バランスよく食べることが欠かせません。その中でも、カルシウムを十分に摂ることが重要なので、学校給食では、毎日、牛乳や、小魚、豆製品、緑黄色野菜を積極的に取り入れています。カルシウムは、子どもだけでなく、日本人全体の食生活で特に不足している栄養素なので、家庭でも特に気を付けて摂るようにしたいですね。

今回は、カルシウムが多く摂れる食品を紹介しますので、朝食や夕食で食べたり、お弁当の材料に使ったりしてみてください。

カルシウムの食事摂取基準

【目標量】(mg/日)



牛乳 200ml/ml には 1 日の目標量の約 1/3 から 1/4 の量を補う量が含まれています。家庭でも牛乳を飲みましょう。

カルシウムが多く含まれている食品



牛乳(200mL)
約227mg

しらす干し(10g)
28mg

こまつな(100g)
170mg

納豆(50g)
45mg

ピーマンとじゃこの炒め煮

【材料】 2人分

ピーマン	2個	★	しょうゆ	大さじ 2/3
しらす干し	5g		みりん	大さじ 1/2
ごま油	適量		砂糖	小さじ 1/2

【作り方】

- ① ピーマンを千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒める。
- ③ ★を入れる。
- ④ しんなりとするまで炒め、しらす干しを加える。



手軽にカルシウムが摂れるレシピを紹介します。お弁当にいかがでしょうか？カルシウムはししゃもやいわし、大豆製品の豆腐や厚揚げやごまにも多く含まれています。

また、おやつにチーズやヨーグルトを食べるのもおすすめです。



小松菜入り卵焼き

【材料】 2人分

小松菜	20g	★	しらす干し	5g
塩・こしょう	少々		みりん	小さじ 2
卵	3個		白ごま	小さじ 1
ごま油	適量			

【作り方】

- ① 小松菜を小さく刻む。
- ② 卵を溶きほぐし、★を混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れ、小松菜を炒める。
- ④ 小松菜がしんなりしたら、塩・こしょうをし、②を入れてかき混ぜる。
- ⑤ 形を整えながら、焼きます。

