



令和2年 5月19日
 横浜市立 三保小学校
 校長 安富 江理
 栄養職員 加嶋 里穂

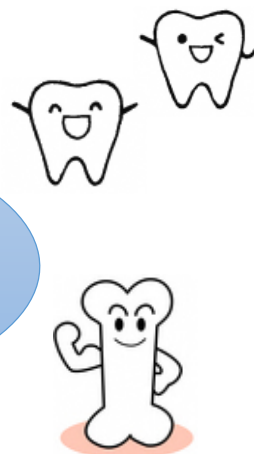
おうちで過ごす時間が増えていますが、みなさんの食生活はどうか。不規則な食事、おやつの食べ過ぎなどで栄養が偏っている人もいるかもしれません。給食では毎日出していた牛乳も、飲む機会が減っているのではないのでしょうか。

牛乳には、骨や歯などをつくる「**カルシウム**」が多く含まれており、みなさんの成長にとっても大切な栄養素です。「**骨量(骨を構成するカルシウムなどの量)**」は小学生～高校生の間に**たくさん増え、20歳ごろがピーク**です。将来健康に過ごすためにも、**成長期にしっかりカルシウムを貯金しておくことが大切**です。(ちなみに、給食の有無で摂取量に特に差がある栄養素は「カルシウム」だと言われています)

1日に摂りたいカルシウム量

	男子	女子
低学年	600mg	550mg
中学年	650mg	750mg
高学年	700mg	750mg
(中学生)	1000mg	800mg

給食では「**1日に必要な量の1/2**」が摂れるように献立を立てています。



どのくらい入っているの？カルシウム

次の食品は、カルシウムが多い代表選手です！

 牛乳 200mL カルシウム227mg	 プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	 ヨーグルト 100g カルシウム120mg	 ちりめんじゃこ10g カルシウム52mg
 もめん豆腐 1/4丁100g カルシウム120mg	 納豆 1パック50g カルシウム45mg	 こまつな(生) 80g カルシウム136mg	 ひじき(乾燥) 5g カルシウム70mg

もちろん、「**毎日牛乳を飲む!**」でもOKです。

「**牛乳以外でもカルシウムが摂れる簡単レシピ**」を次のページに載せてみましたので、ご家庭で、ぜひお子さんと一緒に作ってみてください♪

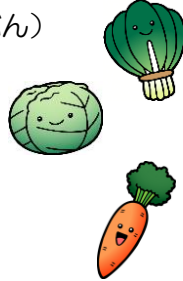


おうちで作ってみませんか？

五目納豆(4人分)



- 納豆 2パック
- プロセスチーズ 30g (小包装2個ぶん)
- 小松菜 50g (1株)
- キャベツ 50g (葉1枚)
- にんじん 30g (1/4本)
- 削り節 小袋1袋
- 納豆に付いているしょうゆ 2袋
- しょうゆ または めんつゆ お好みで



作り方

- ① チーズ、小松菜、キャベツ、にんじんを切る。
(納豆の粒の大きさに合わせて切ると食べやすいです)
- ② 小松菜、キャベツ、にんじんをさっと湯通しする。
(レンジでチンしてもOK)
- ③ ②の粗熱が取れたら、切った食材、削り節、納豆に付いているしょうゆを入れて、よく混ぜる。お好みでしょうゆやめんつゆを足してください。

カルシウム 99 mg
(1人分)

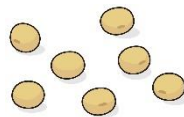


味付けを迷わないので楽チンです！
「他の野菜で作ってみたよ！」
「〇〇を足したらおいしかったよ！」
など…アイデアがあったら栄養士まで教えてください♪

給食レシピから！

大豆とじゃこの炒り煮(4人分)

- 大豆(水煮) 60g
- ちりめんじゃこ 15g
- 炒りごま 10g
- 炒め油 少々
- しょうゆ 小さじ1弱
- 砂糖 小さじ1強
- 酒 小さじ1
- 水 小さじ1



作り方

- ① ちりめんじゃこをさっと湯通しする。
- ② 油を熱し、大豆を炒め、調味料と水を入れる。
- ③ 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ混ぜ合わせる。
- ④ ごまを入れる。

カルシウム 122 mg
(1人分)



炊いたご飯に混ぜ込んででもおいしいです。
量が少ないと調味料が焦げやすいので、少し多めに作ってもよいかもしれません。1週間程度なら冷蔵庫で持ちます♪