



カルシウムを摂ろう！



日本人の多くは、カルシウムが不足がちになっていると言われています。

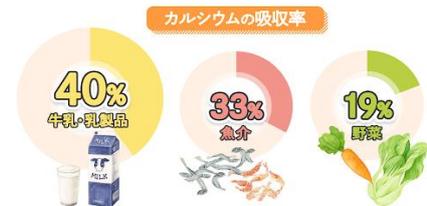
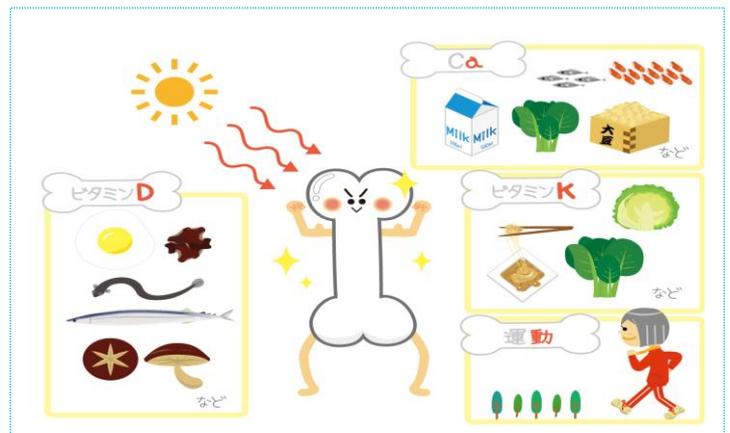
カルシウムは強い歯や骨を作るだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあり、子どもが心身ともに健康に育つために大切です。日頃からバランスのとれたカルシウムたっぷりの食事と、適度な運動を意識していきたいですね。

☆カルシウムを蓄えるポイント☆

- ◎牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、野菜をたくさん食べる
- ◎カルシウムの吸収をよくするビタミンDを含む魚やしいたけ、卵などの食品も十分にとる
- ◎ビタミンDは、紫外線に当たると皮膚でも作られるので、適度に日に当たる。適度な運動をする
- ◎カルシウムの骨への沈着を促すビタミンKを含む緑黄色野菜や納豆もあわせて摂ると効果的
- ◎カルシウムの吸収を妨げるリンを多く含む食品（肉類やインスタント食品）の食べ過ぎに気をつける

幼児に必要なカルシウム量(推奨量)

- 1～2歳 男 450 mg/日 女 400 mg/日
- 3～5歳 男 600 mg/日 女 550 mg/日



カルシウムが不足すると・・・

- ・成長スピードが遅くなる
- ・イライラする
- ・骨や歯が脆くなる
- ・足がつりやすくなる

牛乳や乳製品は、他の食品と比べてカルシウムの吸収率が高く、効率よくカルシウムをとることができます！



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

もちもちチーズパン 〈一口サイズ20個分〉

- ・白玉粉 180g
- ・塩 ひとつまみ
- ・牛乳 210g
- ・粉チーズ 60g
- ・サラダ油 18g



【作り方】

- ①ボールに白玉粉と塩を入れ合わせる。そこに牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ②次に、粉チーズを加えよく混ぜ、最後に油を加え、耳たぶ位の柔らかさになるまで手でこねる。
- ③ピンポン玉位に丸め、真ん中を指で押しくぼませておく。
- ④天板にオープンシートをひき、間隔をあけて生地を並べ170～180度に温めたオーブンで10～15分ほど焼く。

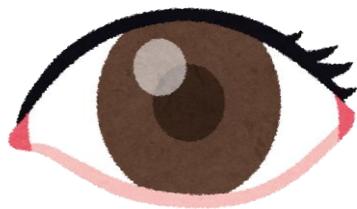
★ しょくいく くいず ★

① かるしうむ を おおく ふくむ たべもの
には どんな ものが あるかな??

② かるしうむ を たくさん たべると
からだの どこが つよくなる?
つぎの なかから 2つ えらんでね!



ほね



め



みみ



は

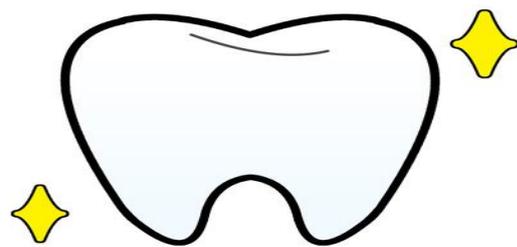
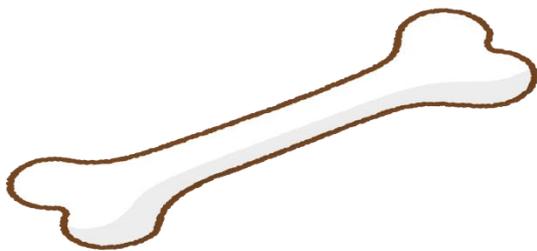
★しょくいく くいず★ こたえ

① かるしうむを おおく ふくむ たべものには
どんな ものがあるかな？

- ・ぎゅうにゅう
- ・こざかな
- ・ちーず
- ・なっとう
- ・よーぐると
- ・もめんどうふ
- ・こまつな
- ・ひじき など



② かるしうむを たくさん たべると
からだの どこが つよくなる？



ほねと はが つよくなるよ

これからも かるしうむの おおい たべものを
たべて じょうぶな ほねと はを つくろうね！

