



ぱくぱくおたより






2024年3月 城南分園 栄養

カルシウムについて

丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素の一つです。カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。子どもが心身ともに健康に育つために、日ごろからカルシウムを十分に摂るようにしましょう。

カルシウム自己点検チェックシート

1～10の設問の回答に○をつけ得点を合計してください。
合計点に40をかけると、おおよその1日当たりのカルシウム摂取量が計算できます。

| | | 0点 | 0.5点 | 1点 | 2点 | 4点 | 点数 |
|---|--|----------|--------|-------|--------|---------|----|
| ① | 牛乳をどれくらい飲みますか？  | ほとんど飲まない | 月1～2回 | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | |
| ② | ヨーグルトをよく食べますか？ | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | | |
| ③ | チーズなどの乳製品やスキムミルクをよく食べますか？  | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 | |
| ④ | 大豆・納豆などの豆類をよく食べますか？ | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 | |
| ⑤ | 豆腐・がんも・厚揚げなどの大豆製品をよく食べますか？  | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 | |
| ⑥ | ほうれん草・小松菜・チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？ | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 | |
| ⑦ | 海藻類をよく食べますか？  | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | | |
| ⑧ | ししゃも・丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？ | ほとんど食べない | 月1～2回 | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | |
| ⑨ | しらす干し・干しえびなどの小魚を食べますか？  | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 | |
| ⑩ | 朝食・昼食・夕食と1日に3食食べますか？ | | 1日1～2食 | | 欠食が多い | きちんと3食 | |

合計点数

合計点数【 】×40＝カルシウム量（mg）【 mg】

【推奨される量】

1～2歳：男 450mg 女 400mg
3～5歳：男 600mg、女 550mg
6～7歳：男 600mg、女 550mg



大人は、女性で650mg、男性で750mg程度の摂取が推奨されています！
合わせて確認してみてください。

チェックリストで、点数が高くなるように毎日の食事に乳製品、大豆類、青菜、海藻、魚介類などを取り入れてみましょう！！

今月のレシピ紹介

☆ ミートボールのトマトクリーム ☆



ふわふわミートボールに、
トマトクリームを
かけて召し上がれ！



★材料

＝ミートボール＝
（20gのものが20個程度）

| | | |
|---------|-----|---|
| ● 牛豚合挽肉 | 300 | g |
| ● 塩 | 2 | g |
| ● 絹豆腐 | 100 | g |
| ● パン粉 | 10 | g |
| ● 牛乳 | 30 | g |
| ● 卵 | 60 | g |

＝トマトクリーム＝
（出来上がり500ml程度）

| | | | |
|---|-----------|-----|----|
| | たまねぎ | 75 | g |
| | にんじん | 75 | g |
| | すりおろしにんにく | 2 | g |
| ★ | 小麦粉 | 18 | g |
| ★ | 有塩バター | 18 | g |
| | 水 | 100 | ml |
| | カットトマト缶 | 200 | g |
| | 牛乳 | 200 | ml |
| | 砂糖 | 3.5 | g |
| | 顆粒コンソメ | 3.5 | g |
| | 食塩 | 0.5 | g |
| | 粉チーズ | 4 | g |

★作り方

＝ミートボール＝

- の調味料を混ぜ合わせよくこねる。
- 1口大に丸め、沸騰したお湯でゆでる。（フライパンで焼いてもOK）
- 中までしっかり火が通ったら完成！

＝トマトクリーム＝

- たまねぎ、にんじんは、食べやすい大きさにカットする。（園では5mm角）
 - たまねぎ、にんじんを電子レンジで加熱し火を通す。バターは電子レンジで溶かす。
 - フライパンに溶かしバターと小麦粉を入れ、ダマにならないよう極弱火でじっくり練り『ルー』を作る。サラサラになるまでじっくり練る。
 - 鍋に、②と残りの食材をすべて入れて加熱する。
 - 『ルー』は、少し冷ましてから④の鍋に加え、混ぜたら出来上がり！
- ・グリーンピースやブロッコリーを加えてもおいしいです。別に加熱して、後から加えると彩りよく仕上がります！

～ほし組のみなさん、ご退園されるみなさん～

ご卒園おめでとうございます！苦手なものに挑戦したり、食べられる量が少しずつ増えたり、みなさんのたくさんの成長を見ることができとてもうれしかったです。給食をおいしく食べてくれてありがとうございました！
学校へ行っても、他の施設へ行っても、たくさん食べて、たくさん遊んで、笑顔いっぱいの日々になりますように。応援しています！！



栄養一同