

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 × 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。

カルシウムの量が足りなかった人は、チェックシートの点数が高くなるよう食品を取り入れてみてください。また、たんぱく質やビタミンC、ビタミンDと一緒に摂ると、カルシウムの吸収が良くなります。

☆りんご蒸しパン☆

★材料 (6個分)

◎ りんごのコンポート	60	g
小麦粉	72	g
ベーキングパウダー	6	g
卵 (2個)	90	g
砂糖	60	g
油	12	g

★作り方

- ① 材料を混ぜ合わせる。
- ② 型に入れ、蒸し器で20分蒸したら、できあがり！！

◎はお好きな具材に！
かぼちゃや、ココア、バナナを入れてもおいしくできます



☆ミルク餅☆

★材料 (5人分)

◎ 牛乳	300	ml
◎ 砂糖	18	g
◎ 片栗粉	30	g
きな粉	15	g
砂糖	4	g

★作り方

- ① ◎の材量をすべて鍋に入れる。
- ② 耐熱性のヘラでよくかき混ぜながら、弱火にかけ徐々に片栗粉のとろみをだす。
- ③ ぼてっと落ちるくらい固まったら、ラップを敷いたタッパーなどに入れる。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ冷やす。
- ⑤ きな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 固まったミルク餅を食べやすい大きさにカットし、きな粉砂糖を絡めて完成★

小分けにして固めても、固まってから切り分けても大丈夫です。

～旬の食材 ご紹介！～《さつまい》

さつまいの主成分はでんぷんで、加熱することで一部が糖に変わり甘味が増します。主食代わりにするうえ、ビタミンCやB1などを多く含んでいます。サラダや、スープ、おやつにも使え、軟らかく甘みもあるので、お子さんも食べやすい食材ですね。

～おいしいさつまいの見分け方～

- ・皮の色が鮮やかで、張りがある。
- ・軸から蜜が出ているもの。
- ・ひげは少ない方が、繊維が少ない。



【献立予定】

- *10月25日 (金) ほし組 にじ組 運動会 お弁当箱給食 通所 収穫祭 (給食なし)
- *10月28日 (月) はな組 運動会 お弁当箱給食
- *10月31日 (木) ハロウィン献立 かぼちゃのババロアを提供します★
- 10月16日 (水) 保護者勉強会 (城南分園の給食について/加工実演) を行います。お時間ある方は、ぜひいらしてください！

