

9月 ほねをつよくしよう!

みんなは、いつもげんきに、あるいたり、はったり、ごはんをたべたりしているよね。それは、みんなのからだに、“ほね”や、“は”があるからなんだよ。そんなみんなの“ほね”や、“は”をつよくするためには、**カルシウム**をたくさんとることがだいじだよ。



～カルシウムがおおいたべもの～

にゅうせいひん

牛乳 220mg/200ml
ぎゅうにゅう

チーズ 138mg/30g

ヨーグルト 120mg/100g

だいずせいひん

とうふ 86mg/100g

なっとう 45mg/50g

かいそう・こざかな

ほしえび 568mg/8g

ひじき 100mg/10g

しらす 52mg/10g

やさい

ちんげんさい 100mg/100g

こまつな 170mg/100g



たべものクイズ

カルシウムがおおいのはどっちかな? おおいほうに○をつけよう!

①

ぎゅうにゅう

牛乳

オレンジジュース

ORANGE

②

とうふ

豆腐

ぶたにく

豚肉

③

トマト

トマト

ちんげんさい

ちんげんさい

いんていせいひん① とうふ② トマト③ : けいこ

～保護者のみなさまへ～

骨は古くなると、新しい骨が作られ、常に生まれ変わっています。骨を壊す「破骨細胞」と、新しい骨を作る「骨芽細胞」により、日々生まれ変わりを繰り返します。「骨芽細胞」は、カルシウムを原料に骨を作るため、カルシウムの十分な摂取が、骨を作るために重要となります。

★カルシウム

乳製品、大豆・大豆製品、海藻・小魚、野菜に多く含まれています。毎日の食生活に上記の4つの食品群から最低2群以上とることが、カルシウムの多い食事の基本となります。

3～7歳児の推奨量
男児 600mg/日
女児 550mg/日

牛乳 220mg/200ml	豆腐 86mg/100g	ほしえび 568mg/8g	ちんげんさい 100mg/100g
ヨーグルト 120mg/100g	なっとう 45mg/50g	ひじき 100mg/10g	こまつな 170mg/100g
チーズ 138mg/30g		しらす 52mg/10g	

しかし、カルシウムの吸収率は低いため、**カルシウムの吸収を助ける栄養素(ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質)**と一緒に摂取することがおすすめです。

★ビタミンD

カルシウムの腸管からの吸収や、骨芽細胞の働きを助けます。さけ・さんま・あじなどの魚、しめじ・干し椎茸などのきのこ類に多く含まれています。

★ビタミンK

骨にカルシウムを沈着させるために必要なオステオカルシン(たんぱく質の一種)を活性化したり、カルシウムが尿中に排泄されるのを抑え、骨の破壊を防ぎます。納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ひじきなどに多く含まれています。

★たんぱく質

骨の大切な材料となるので、十分摂るようにしましょう。肉、魚、牛乳、大豆などはアミノ酸バランスの良い良質なタンパク源です。

❁ とうふ de ふわふわパンケーキ ❁

豆腐、牛乳、卵で
カルシウム、たんぱく質UP

材料(4枚分)

絹ごし豆腐 150g 卵 1個
ホットケーキミックス 150g 牛乳 50ml

作り方

- ① ポールに豆腐、卵を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス、牛乳を入れ、だまがなくなるまで混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、フライパンが温まったら、生地を入れ、蓋をして弱火で焼く。
- ④ 焼き色がついたら、ひっくり返して蓋をして再び焼く。串でさして生地がつかなければ完成☆
- ⑤ メープルシロップやバター、生クリーム、チョコソースなどトッピングはお好みでどうぞ☆

混ぜる・焼く・盛り付けるだけなので、お子さんと一緒に作っていただけます☆

