



ぎゅうにゅう・にゅうせいひんをたべよう！



みんながおおくなるためにはぎゅうにゅうやにゅうせいひんのかるしうむがたいせつだよ！
にゅうせいひんはぎゅうにゅうからつくられるよ！しっかりたべよう！

にゅうせいひんはどれかな？○をつけよう！



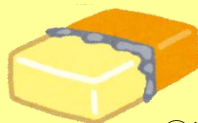
①よーぐると



②ちーず



③ぎゅうにく



④ばたー



⑤あいすくりーむ



⑥まーがりん

上手にカルシウムを摂りましょう！

カルシウムの吸収を高める栄養素と一緒にとることで吸収率が高まります！ぜひ料理に活かしてみてください！

吸収を高める栄養素

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける



魚介類



きのこ類

たんぱく質：カルシウムの吸収を助ける



肉



魚



卵

ビタミンC：カルシウムの吸収を助け
丈夫な骨を作る



野菜類



果物類

吸収を妨げる栄養素

リン：カルシウムの吸収を阻害する



インスタント食品

ファストフード



スナック菓子

保護者の方へ

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。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です。カルシウムは牛乳・乳製品に豊富に含まれます。乳製品にはカルシウム以外にも様々な栄養素を含んでいます。積極的に食事に取り入れてみてください。

☆カルシウム

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取することを意識しましょう。カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、**ビタミンD**が必要です。ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、**外で元気に遊ぶことも**大切です。

☆乳酸菌

乳酸菌は腸内で大腸菌など悪玉菌の繁殖を抑え、**腸内菌のバランスをとる役割**を果たしています。便通の改善だけでなく、コレステロールの低下や免疫力を高めがんを予防するなど、さまざまな働きがあるとされています。最近ではピロリ菌を排除するなど、特徴のある機能を持つ乳酸菌も研究されています。

☆たんぱく質

たんぱく質が不足すると、元気が出なかつたりボーっとしてしまつたりします。成長期にたんぱく質が不足すると、からだや脳が十分に発達しない場合もあります。

くいつのこたえ：①よーぐると、②ちーず、④ばたー、⑤あいすくりーむ
⑥のまーがりんはしょくぶつからつくられるからにゅうせいひんじゃないよ！
あいすくりーむはたべすぎないでね！

冷蔵庫のあまりものでアレンジ自在！！ 野菜たっぷりミルクスープ

<材料>2人分

- じゃがいも 1個
- にんじん 1/4本
- 玉ねぎ 1/2個
- お好みのきのこ 適量
- ベーコン 2枚
- バター 適量
- 水 200ml
- 顆粒コンソメ 小さじ2
- 白菜 2枚
- 牛乳 200ml
- 塩こしょう 適量
- パセリ(あれば) 適量

<作り方>

- 1.じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きのこ、ベーコンを1cm角のサイコロ状に切る。
- 2.熱した鍋にバターを敷き、1を炒める。
- 3.野菜がしんなりしてきたら、水とコンソメ、一口大に切った白菜を加えて中火にかける。
- 4.牛乳を加え、煮立つ直前に火を止め、塩こしょうで味をととのえる。
- 5.最後にパセリを振って完成。

今が旬の白菜にはカルシウムの吸収を助けるビタミンCやマグネシウムが含まれます！

