



食育だより

2018年

4月

～ 栄養のおはなし ～

カルシウムをとろう！

日本人に不足しがちな栄養素にカルシウムがあります。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素です。

朝ごはんには納豆や小魚、小松菜のお浸し、おやつに乳製品を取り入れるなど、ご家庭でもカルシウムを摂取するよう心がけましょう。

一日にどれだけ摂ればいいのか？

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)
(日本人の食事摂取基準:2015年版より一部抜粋)

年齢(歳)	男の子	女の子
0～1	200～250を目安に	
1～2	450	400
3～5	600	550

カルシウムを多く含む食材

食材名	量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯弱 (150cc)	165mg
ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
木綿豆腐	1/4丁 (75g)	90mg
納豆	1パック (50g)	45mg
しらす	大さじ1杯 (10g)	50mg
小松菜	1/8束 (20g)	35mg

～レシピのご紹介～

材料	分量	イメージ写真
食パン8枚切り	1枚	
ピザ用チーズ	10g	
ケチャップ	15g	
パセリ粉	適宜	

約80mgのカルシウムを摂る事ができます。

- ①食パンにケチャップをぬる
- ②①にチーズをまんべんなくのせる
- ③トースターで5～7分焼く
- ④パセリ粉を適量ふり、完成

毎日、牛乳をコップ
1杯飲モオ～♪



大切な生活リズム

～ 快眠☆快食☆快便 ～

朝ごはんは1日の始まりの大切な食事で、規則正しい生活リズムを作る基本です。朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上昇して、体が元気に動き出すほか、胃腸の働きが活発になって便通が良くなります。

朝ごはんを食べる習慣をつけるために夜更かしをせず、就寝時間近くの食事は控えましょう。快眠・快食・快便で気持ちの良い元気な毎日を過ごしましょう。

