食品に含まれる栄養素

- ✓ たんぱく質
- ✓ 脂質
- ✓ 炭水化物（糖質）
- ✓ ビタミン
- ✓ ミネラル

お子さんの成長・発達のためにはこの５つの栄養素をバランスよく摂る必要があります

不足しがちな栄養素

それは・・・カルシウム

カルシウムとは体の中に最も多く存在するミネラルであり、骨や歯の成長に

欠かせない栄養素で、不足してしまうと骨が弱くなり、骨折や骨粗しょう症など

の

リスクが高まってしまいます。また、成長期はカルシウムの吸収率が一番高く、

この時期のカルシウム摂取量が大人になってからの骨量に影響してくるのです。

小学生のお子さんに必要なカルシウム量

推奨量：６００～７００mg/日

この量は体重当たりにすると、大人の２～３倍にも相当するのです。

カルシウムがたくさん摂れる食品

- 牛　　乳　(コップ１杯で 220mg)
- ヨーグルト　(100g で 120mg)
- 小　松　菜　(1/4 束で 160ｍｇ)、
- 水　　菜　(50g で 105mg)、
- さくらえび　(大さじ１杯で 100ｍｇ)、
- しらす干し　(大さじ２杯で 50mg)
- 木綿豆腐　(1/2 丁で 180ｍｇ)
- 厚　揚　げ　(1/2 枚で 240mg)
- 切り干し大根　(15g で 81mg)
- 乾燥ひじき　(10g で 140ｍｇ)

これらの食品を豊富に使用したレシピをご紹介します！

レシピ: 中華風豆腐サラダ

レシピ一覧

中華風豆腐サラダ

セル G3 をクリックし、レシピのカテゴリを選びます。

材料

水菜 2株
乾燥わかめ 8g

(調味料A)
醤油 小さじ4
砂糖 小さじ1
ゴマ油 小さじ1

絹豆腐 400g
ゴマ（白） 6g

作り方

水菜は4cm程度に切る。

ワカメは水戻しする。

豆腐は一口大に切る。

調味料Aは混ぜておく。

ボウルに水菜とワカメを入れ、調味料Aをざっくりとかき混ぜる。

豆腐を皿に盛り、先ほど混ぜ合わせた野菜をその上に盛り、白ゴマを振りかける。

準備時間
10 分

調理時間
10 分

分量
4 人分

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

102 カロリー

6.6	グラム たんぱく質
5.9	グラム 脂質
1.8	グラム 塩分
122	ミリグラム カルシウム

レシピのタグ

簡単レシピ　カルシウムたっぷり　水菜　豆腐

レシピ: 桜えびとチーズのチヂミ

レシピ一覧

桜えびとチーズのチヂミ

材料

(A)
玉ねぎ 200g
桜えび 8g
卵 2個
薄力粉 50g
味噌 10g
ピザ用チーズ 20g
水 80g
ゴマ油 適量

オリーブ油 適量
大葉 16枚
鷹の爪 少々
ラー油 小さじ1杯
醤油 大さじ1杯

作り方

玉ねぎは薄切りにする。

(A)を全て混ぜ合わせる。

フライパンに多めのオリーブ油を入れ、(A)を流し入れ、こんがりと焼き目がつくように両面を中火で焼く。

焼き上がったら1人4枚になるように切り分け、大葉で巻き、鷹の爪をのせ、ラー油と醤油をかける。

準備時間
10 分

調理時間
10 分

分量
4 人分

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

295 カロリー

8.2	グラム たんぱく質
21.4	グラム 脂質
1.9	グラム 塩分
112	ミリグラム カルシウム

レシピのタグ

簡単レシピ　カルシウムたっぷり　桜えび

レシピ: チーズクッキー

レシピ一覧

チーズクッキー

準備時間 60 分

調理時間 40 分

分量 4 人分

材料

粉類(A)
粉チーズ 15g
スキムミルク 20g
薄力粉 30g
ベーキングパウダー 0.5 g

バター 2 5 g
砂糖 15 g
卵 4/1個
レーズン 5g

作り方

バターは常温に戻す。
レーズンは細かく刻む。
粉類(A)は合わせてふるいにかけておく。

大きめのボウルにバターを入れ泡だて器で混ぜ、クリーム状になったら、砂糖を加えてよく混ぜる。

そのボウルに卵を加えてよく混ぜ、レーズンも加えて混ぜる。

広げたラップの上にボウルの中身をだし、さらにラップを上から重ねる。

約12cmの正方形（厚さ1ｃｍ位）に四角くのばす。

冷蔵庫で30分ほど冷やす。
オーブンはあらかじめ180度に温めておく。

冷蔵庫で冷やしたら4等分(約6cm×6cm）切り、さらにそれをまた4等分のスティック状（合計16本)に切り分ける。

オーブンで10～15分焼く。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

133 カロリー

4.4	グラム 総脂肪
6.7	グラム 脂質
0.3	グラム 塩分
110	ミリグラム 炭水化物

レシピのタグ

親子でクッキング カルシウムたっぷり おやつ

今回私がご紹介したレシピは、管理栄養士・栄養士の方々が監修しているサイト

「ソラレピ」 https://recipe.shidax.co.jp/

から引用させていただきました。

このサイトでは、食育や美容、アスリート飯など様々なカテゴリーに分かれて多くのレシピが掲載されているのでもしよろしければご覧ください★

いつものおかずに

桜えびを少し振りかけてみたり、

おやつに小魚アーモンドを食べたり、

毎朝牛乳をコップ１杯飲むなど