



骨を強くする

カルシウムたっぷりレシピ



給食では毎日牛乳を飲んでいたと思いますが、卒業してもぜひカルシウムの多い牛乳や乳製品を食べる習慣をつけておきましょう♪

また、カルシウムは牛乳だけでなく、小魚、大豆、青菜、ごまなどにも多く含まれています。

カルシウムは骨を強くするために必要です！

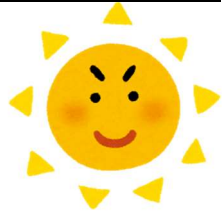


骨を強くするためには…

日光を浴びる

1日15分程度でOK!

野菜を干してもビタミンDがアップ！
おすすめレシピは9ページをチェック



バランスよく食べる

ビタミンD



たんぱく質



カルシウム

骨ごと食べられる魚の缶詰はたんぱく質もカルシウムも摂れておすすめ

運動する



将来ずっと元気であるために10代の今こそ

毎日しっかりカルシウムを摂りましょう！！

主食

★ごまじゃこチーズごはん



★材料(2人分)

ごはん	360g(茶碗2杯分)
ちりめんじゃこ	大きじ 4
長ねぎ	20g
ベビーチーズ	2 個
かつお節	2g
白いりごま	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	少々

★作り方

① 長ねぎはみじん切りにして、ごま油で炒める。

② ベビーチーズは5mm角くらいに切る。

③ ごはんに全ての材料を混ぜ合わせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
350kcal	9.9g	4.7g	1.4g	128mg	0.5mg

ポイント

ねぎはごま油で炒めることで香りが出て美味しいです。

おにぎりにしてスポーツの補食にも♪

かつお節はだいたいひとつまみで2gくらいです。かつお節パックだとメーカーにより重さが違いますが、1パック2g前後です🐟

カルシウムたっぷりレシピ

主菜 ★ししゃもの南蛮漬け



ポイント
焼いたししゃもに南蛮漬けのたれをかけることで、ごはん合うおかずになります。

★材料(2人分)

ししゃも	4尾
┌ 長ねぎ	2cm
└ しょうゆ	小さじ1
④ 砂糖	小さじ1
酢	小さじ 1/2
┌ 水	小さじ1

※くっつかないホイルをフライパンに敷いて焼くときれいに焼けます。



★作り方

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② 深めの耐熱容器に①と④を入れ、電子レンジで20秒加熱する。
- ③ フライパンにししゃもを並べて火をつけ、ふたをして焼く。
- ④ ししゃもを皿にとり、②をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
89kcal	6.5g	5.8g	1.2g	176mg	0.8mg

主菜

★鶏肉のカレーチーズ焼き



★材料(2人分)

鶏肉	160g
カレー粉	小さじ 1/2
マヨネーズ	大きじ1
ピザ用チーズ	40g

※ビニール袋の中で混ぜるので手が汚れず簡単に味がつけられます。

ポイント

鶏肉は中までしっかり焼けるように薄切りにするといいです。オーブントースターで加熱する際はチーズがこげやすいので、上にアルミホイルをかぶせて焼くといいです。



★作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、ビニール袋に入れ、カレー粉、マヨネーズを加え、袋の上からよくもむ。
- ② ①を耐熱容器に入れ、上にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで10～15分焼く。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
256kcal	18.0g	21.2g	0.8g	133mg	0.7mg



カルシウムたっぷりレシピ

副菜 ★青菜とじゃこのマヨ炒め



ポイント
 強火で炒めることで、しゃきとした食感に仕上がります。しょうゆはこげやすいので火を止めてから加えます。

★材料(2人分)

小松菜	150g(4~5株)
ちりめんじゃこ	25g
マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2

※青菜は小松菜以外にチンゲン菜などでもおいしいです。

★作り方

- ① 小松菜は3~4cmに切り、葉と茎を分けておく。
- ② マヨネーズをフライパンに入れ熱し、強火で小松菜の茎の部分を先に炒める。
- ③ 少し透明感が出てきたら、ちりめんじゃこと小松菜の葉の部分を加える。
- ④ 火が通ったら、火を止めてからしょうゆをたらし、和える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
68kcal	5.3g	4.4g	1.1g	193mg	2.2mg

副菜 ★小松菜と干しエビのさっぱり和え



ポイント
 野菜ときのこは、電子レンジで加熱するので時短になります。味付けもポン酢しょうゆを使うので便利です。干しエビの代わりに、しらすを入れてもおいしく、カルシウムも摂れます

★材料(2人分)

小松菜	150g(4~5株)	白いりごま	小さじ1
えのきだけ	1/2袋(50g)	ポン酢しょうゆ	小さじ2
干しエビ	大さじ1	焼きのり	少々

★作り方

- ① 小松菜は水で洗い、根元を切り落とし、4cmの長さに切る。
- ② えのきだけは石づきを落としてほぐし、半分に切る。
- ③ ①と②を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分ほど加熱する。粗熱が取れたら水気をしっかりしぼる。
- ④ ボウルに③と干しエビ、白いりごまを入れて混ぜ合わせ、ポン酢しょうゆをかけてさらに軽く混ぜ合わせて器に盛る。
- ⑤ 焼きのりをちぎり、④にのせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
34kcal	2.9g	0.8g	0.6g	319mg	2.9mg