

# カルシウム200+をとろう!

給食の牛乳でとっているCa200をお家で

カルシウムは、みなさんの体にとって大切な栄養素です。しかし毎日の食事で必要な量をとることが難しく、とくに学校が休みで給食のない日は不足しやすくなります。

給食で飲んでいる牛乳1本(200mL)には、約227mgのカルシウムが含まれています。

学校が休みの日はお家でも牛乳を飲んで、毎日カルシウムをチャージしましょう。

## 骨だけじゃない! カルシウムのはたらき

カルシウムは骨や歯の材料になるほか、体の中でさまざまな役割を果たしています。

- 骨や歯を強くする
- 唾液や胃液などの分泌をうながす
- 脳の指令をスムーズに伝える
- ホルモンの分泌をうながす
- 出血時の血液が固まる
- 筋肉を動かす

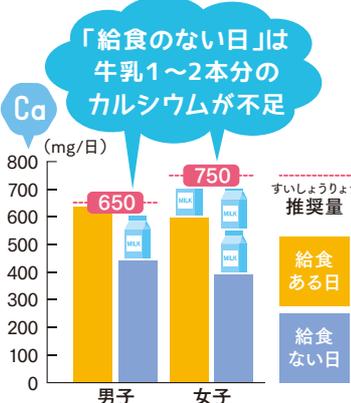
※ホルモンは体の健康を保つため、さまざまな機能を調節するはたらきがあります。

給食では1日に必要とされる50%\*のカルシウムがとれます



※文部科学省「学校給食摂取基準」

「給食のない日」は牛乳1~2本分のカルシウムが不足



性別	給食ある日	給食ない日
男子	650	227
女子	750	227

推奨量: 男子 650mg, 女子 750mg

グラフ: Public Health Nutrition: 20(9), 1523-1533より作成

### カルシウムをチャージ!



休みの日にお家で牛乳を飲むときは給食と同じ200mLの量をはかってみよう!

### 牛乳にトッピング!

給食のない日には、カルシウム以外にも不足しがちな栄養素があります。牛乳にトッピングして飲んでみよう!

- カルシウム
- しょうけつせんい
- てっぷん
- ビタミンB1
- ビタミンC
- ビタミンA
- ビタミンB2

※アレルギーで牛乳・乳製品がとれない人は、魚や野菜、大豆食品のカルシウム量を調べてとってみましょう。

ぎゅうじゅう  
牛乳  
200mL



# +トッピングメニュー-

どんな味に  
であえるかな?

つめたい

あたたかい

01

## ゴクゴク飲む!! ヨーグルトミルク

カルシウム ビタミンA



めやす  
大さじ1~2

だまがなくなるまでよくまぜてね

ヨーグルトの  
しゅるいによって  
ちょうせいしてね

05

## チョコいっぱい ごほうびミルク

てっぶん ビタミンB2



1/2枚

めやす  
小さじ1

電子レンジで  
あたためてね

こまかくすると  
とけやすいよ

チョコレートの  
しゅるいによって  
ちょうせいしてね

02

## 作るのも楽しい!! バナナミルク

しよくきつ  
せんい ビタミンC



めやす  
大さじ1

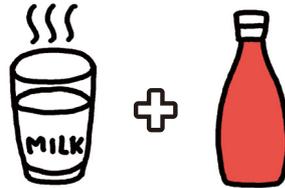
フォークでしっかりつぶしてからまぜてね

バナナの  
あまさによって  
ちょうせいしてね

06

## ケチャップだけで シェフの味!!

しよくきつ  
せんい ビタミンA



つめ  
冷たくても  
おいしいよ

大さじ2

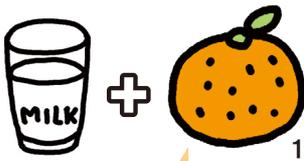
電子レンジで  
あたためてね

よくまぜてね

03

## むぎゅっとしぼりたて!! みかんミルク

ビタミンB1 ビタミンC



めやす  
大さじ1

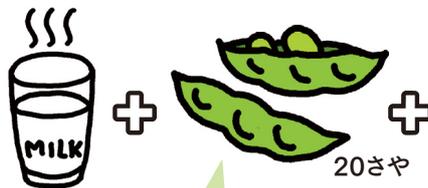
たっぷり入れるとおいしい!  
半分に切るとしぼりやすいよ

みかんの  
あまさによって  
ちょうせいしてね

07

## つぶつぶ 枝豆ミルク

しよくきつ  
せんい てっぶん



20さや

小さじ1

電子レンジで  
あたためてね

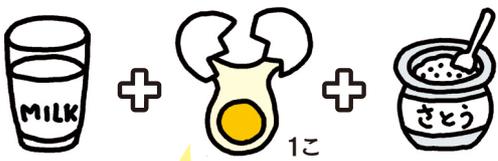
ふくら  
ポリ袋に入れて  
めんぼうで  
つぶしてね

よくまぜてね

04

## プリン味の たまごミルク

ビタミンA ビタミンB2



めやす  
大さじ1~2

Lサイズがおすすめ! よ〜くまぜてね

トッピングを  
教えてくれたのは

りょうり  
ミルク料理のスペシャリスト

くわしい  
作り方はこちら

りょうりか かんりえいようし  
料理家・管理栄養士  
こやま ひろこ  
小山 浩子さん

