



# カルシウムを摂ろう



カルシウムは丈夫な歯や骨を作ったり、体の様々な機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。

1～6歳児の子どもは、1日400mg～600mg摂ることが推奨されています。ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂ると吸収率が高まりますが、肉類やインスタント食品などに多く含まれるリンを過剰摂取すると、吸収が阻害されるので、注意が必要です。

## ★食品に含まれるカルシウム含有量★

牛乳 1杯(200ml) 	220mg
プロセスチーズ 1切れ(20g) 	126mg
明治チーズキッス もっとカルシウム それいけ!アンパンマン 2個(約10g) (※園ではおやつ等に使用しています。) 	227mg
桜えび 大さじ1杯(5g) 	100mg
木綿豆腐 1/2丁(150g) 	180mg
小松菜 1/4束(70g) 	119mg

## ★こども園 おすすめおやつ チーズポンデケージョ★

<材料(2人分 約8個)>

- ・白玉粉・・・50g
- ・牛乳または豆乳・・・60ml
- ・粉チーズ・・・20g(大さじ3杯と小さじ1杯)
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・油・・・8g(小さじ2杯)



<作り方>

- ①オーブンを170℃に予熱する。ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を1/3量ずつ、少しずつ加えてよく混ぜ、生地をまとめる。
- ②生地がまとまったら、粉チーズ、塩を加えてよく混ぜる。
- ③3～4cmくらいの大きさに丸め、クッキングシートを敷いた天板に少し間を空けて並べる。
- ④170℃に予熱したオーブンで13分くらい焼き、串に何もついてこなければ、出来上がり。