



おおきくなあれ

令和7年 12月発行
第 3 号
東近江市教育委員会

カルシウムをとろう



僕は、骨や歯を作るもになるだけでなく、出血を止めるなど、みんなの体の中で働いているよ！

カルシウム、足りていますか？

日本人の食事でも不足しがちな栄養素の一つで、「国民健康・栄養調査(令和5年)」の結果からも、ほとんどの年代で不足していることがわかっています。

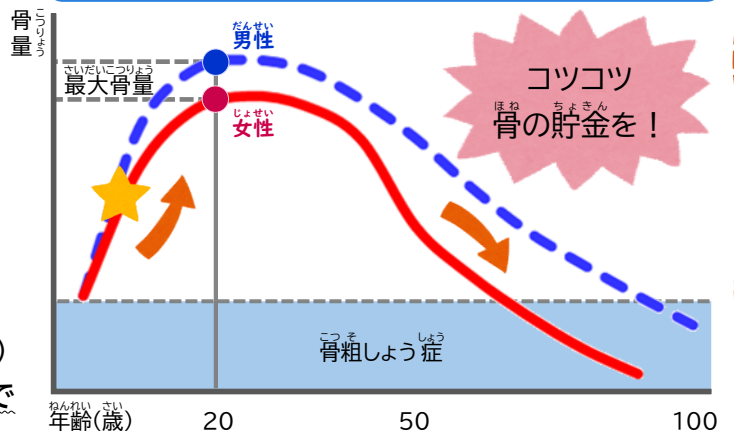
カルシウムが不足すると…

骨の中がスカスカに！

骨が弱く骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気になるリスクが高くなります。



年齢による骨量の変化を示したグラフ



骨量(骨に含まれるカルシウムなどの量=骨の強さ)を増やす(貯める)ことができるのは、二十歳前後までで、その後は少しずつ減っていきます。

そのため、小中学生のうちにたくさんカルシウムをとって強い骨を作り、二十歳以降も骨量をできるだけ減らさないよう、カルシウムをしっかりとり続けることが大切です。

強く丈夫な骨を作るためには…？

①食事からカルシウムをとる



②日光にあたる



③運動などで骨に刺激を与える



カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、海藻、濃い緑色の葉野菜など、カルシウムは、さまざまな食材に含まれています。バランスのよい食事を心掛け、積極的にカルシウムをとりましょう。

牛乳を飲もう！

牛乳のカルシウムは、体への吸収率がよく、手軽にとれるのでおすすめです。コップ1杯(200ml)の牛乳に含まれるカルシウム量は約227mgです。

食育・レシピ動画を、東近江市ホームページで公開しています。ぜひ、御覧ください！

URL: <https://www.city.higashiomi.shiga.jp>

トップページ → 子育て・教育 → 学校給食 → 食育・レシピ動画を紹介しています



つくってみよう



カルシウムを多く含むチーズや大豆、ちりめんじゃこなどを使ったレシピを紹介いたします。

※調理の前には、必ず手を洗いましょう。

※火や熱いもの、缶開け、包丁などの取扱いには、十分注意し、必ず大人と一緒に使いましょう！

鶏肉とポテトのチーズ焼き

【材料】(4人分)

- ・焼きとり缶 2缶(150g)
- ・じゃがいも 中2個(200g)
- ・水 小さじ2
- ・チーズ(ピザ用) 30g



【作り方】

- ① じゃがいもは皮を剥いて2 cm 角に切り、水をかけて電子レンジ 600W4分程度加熱する。
- ② 焼きとりと①のじゃがいもを混ぜ合わせて耐熱皿に入れ、チーズをかける。
- ③ トースター1000W(230℃)で5分程度焼く。

ひじきとじゃがいものチーズガレット

【材料】(4人分)

- ・ひじき 大さじ1(3g)
- ・じゃがいも 中2個(200g)
- ・チーズ(ピザ用) 80g
- ・でん粉 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・油 大さじ2



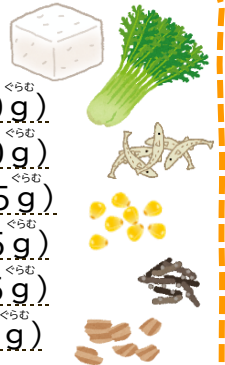
【作り方】

- ① ひじきは水戻しして洗い、水気を切っておく。
- ② じゃがいもは皮を剥いて千切りにする。
※切った後、水にさらさない。
- ③ 油以外の全ての材料を混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに油を引き、③を入れて1 cm 程度の厚さの円形に整え、弱めの中火で両面5分程度ずつ焼く。
- ⑤ 両面焼き色が付いてカリッとなったら火を止め、食べやすい大きさに切り分ける。

カルちゃんサラダ

【材料】(4人分)

- ・木綿豆腐 1丁(300g)
- ・水菜(サラダ用) 1/5袋(40g)
- ・ちりめんじゃこ 大さじ3(15g)
- ・ホールコーン 大さじ3(45g)
- ・塩昆布 大さじ1(5g)
- ・かつお節 1袋(2.5g)



- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・酢 大さじ1
- ★ ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
※3倍濃縮なら大さじ2
- ・油 大さじ1

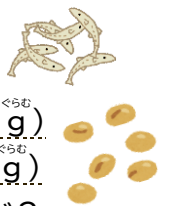
【作り方】

- ① ★の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ② 木綿豆腐は一口大、水菜は2 cm 幅に切る。
- ③ 全ての材料をボウルに入れ、①のドレッシングをかけて優しく混ぜ合わせる。

じゃこと大豆の甘辛がらめ

【材料】(4人分)

- ・ちりめんじゃこ 大さじ5(25g)
- ・大豆(蒸し又は水煮) 1袋(100g)
- ・でん粉 大さじ2
- ・油 大さじ3



- ★ ・砂糖 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

【作り方】

- ① ちりめんじゃこはフライパンでカリカリになるまでから煎りしておく。
- ② 大豆はでん粉をまがし、油を入れて熱したフライパンに加え、軽く揺すりながら衣がカリッとするまで中火で5分程度加熱し、取り出す。
- ③ フライパンに★の材料を入れて一煮立ちさせ、①と②を加えて絡める。