

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

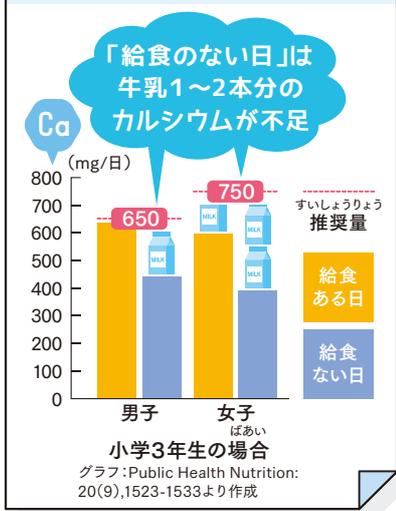
カルシウムは骨や歯の材料になるほか、体の中でさまざまな役割を果たしています。

- 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」



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。

どんな味に
であえるかな？

ぎゅうにゅう
牛乳
200mL



+トッピングメニュー-

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



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

しよくみつ
せんい ビタミンC



めやす
大さじ1

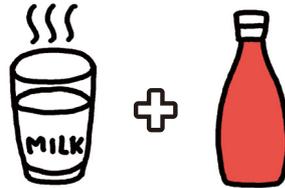
フォークでしっかりつぶしてからまぜてね

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!!

しよくみつ
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

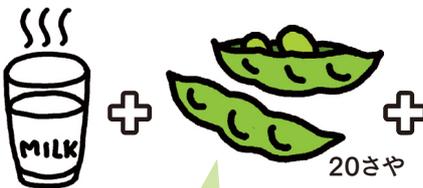
たっぷり入れるとおいしい!
半分に切るとしぼりやすいよ

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

しよくみつ
せんい てっぶん



めやす
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

