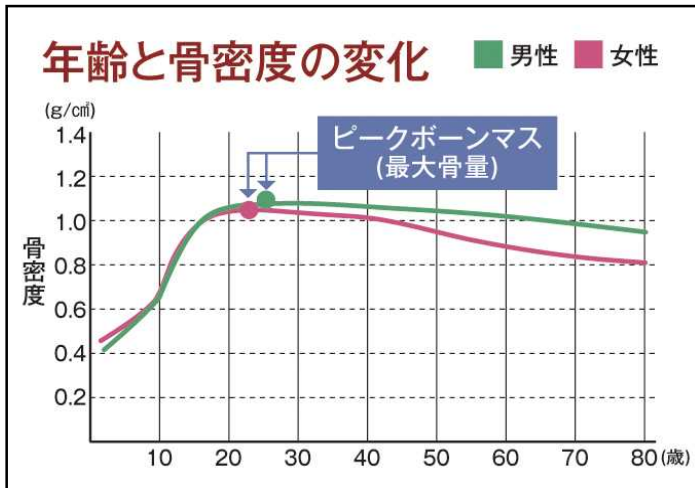


強いほねをつくろう！！



「ピークボーンマス」ってご存じですか？

左の図のように女性は20～25歳、男性は25～30歳頃の骨量が最大になります。カルシウムを摂取して、この年齢くらいまでに体内の骨量をためておくこと（骨貯金）が、その後の骨の健康を左右します。



健康的な骨



スカスカの骨

カルシウムを多く含む食品



1日にとりたいカルシウムは小学生でおよそ750～800mg。

牛乳1本（200ml）で220mgのカルシウムを摂取できます。

成長期の子どもたちは給食だけでなく、おうちでも毎日コップ1、2杯は飲んでほしいです。牛乳以外にもカルシウムの多い食品を毎日の料理にとりいれてみましょう。

小松菜（80g）
136mg



ししゃも（2匹）
165mg



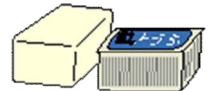
ひじき（大さじ1）
120mg



ごま（大さじ1）
120mg



豆腐（1/2パック）
129mg



カルシウム強化レシピ

牛乳もち（4人分）

- 牛乳・・・大さじ2
- 片栗粉・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- きなこ・・・適量



<作り方>

- ①牛乳と片栗粉、砂糖を鍋に入れてよく混ぜる。
- ②鍋を火にかけ、中火でよく混ぜながら加熱する。
- ③ねっとりとかたまってきたら火から下ろして水を張ったボウルにひとくち大に落とす。
- ④お好みできな粉をかけて食べる。

※お好みで黒蜜をかけてもおいしいです。

小松菜の白和え（4人分）

- 小松菜・・・300g
- にんじん・・・1本
- 木綿豆腐・・・1パック
- すりごま・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2



<作り方>

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包みレンジで2分加熱し水切りをする。にんじんは千切り、小松菜は2cmにカットする。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん小松菜をゆでて水にさらす。
- ③ボウルに豆腐と調味料を混ぜ、水気を切った野菜とあえる。