

骨を強くするだけじゃない！カルシウム



カルシウムは人間の体内でもっとも多く存在するミネラルの1つで、神経伝達や筋肉の収縮、ホルモンの分泌といった大切な働きをしています。血液中のカルシウムが不足すると、骨や歯に貯蔵してあるカルシウムを溶かして補おうとするので、食品から補う必要があります。

牛乳や乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）、骨ごと食べられる小魚（しらすなど）、大豆製品（豆腐、納豆など）に多く含まれており、鮭やきのこ、小松菜と一緒に食べると、カルシウムの吸収率が上がるので、より効果的に補うことができます。

細かく切った小松菜としらすを炒め、醤油などで味付けをするだけで簡単な振りかけを作ることでもでき、食欲も増すのではないのでしょうか。カルシウムをしっかりとって、しっかりと体を動かし、元気な体を作りましょう。

献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	土	肉うどん かえりの佃煮 バナナ	バイクドポテト	♪♪♪
2	日			
3	月	鶏肉の照焼き キャベツのレモン酢あえ さつまいもの甘煮 かんきつ	バナナ	ひなあられ
4	火	魚のさざれ焼 白菜とほうれん草のごまあえ バイクドかぼちゃ バナナ	ビスケット	きのこごはん
5	水	けんちん汁 納豆の磯あえ かんきつ	りんご寒天	クッキー
6	木	スパゲティナポリタン かえりの佃煮 バナナ	源氏パイ	小倉蒸しパン
7	金	筑前煮 きゅうりと大根の即席漬 かんきつ	せんべい	きなこパウンドケーキ
8	土	カレー バナナ	ホットケーキ	♪♪♪
9	日			
10	月	魚のケチャップがらめ 和風サラダ 粉ふきいも かんきつ	クラッカー チーズ	フレンチトースト
11	火	鶏肉の塩焼き 野菜サラダ れんこんのおかか煮 バナナ	マカロニのあべ川風	せんべい
12	水	きのこスパゲティ バイクドポテト かんきつ	ビスケット	おかかおにぎり
13	木	ハンバーグステーキ 野菜ソテー 茹ブロッコリー ゼリー	せんべい	コロッケ
14	金	高野豆腐の卵とじ 白菜の浸し かんきつ	ビスコ	キャロットケーキ
15	土	シチュー バナナ	黒蒸しパン	♪♪♪
16	日			
17	月	鶏のからあげ ポテトサラダ 茹キャベツ かんきつ	洋風おこし	カナッペ
18	火	ムニエル 冷拌三糸 茹ブロッコリー バナナ	セサミトースト	みかん寒天
19	水	豆腐のまりあげ 中華風サラダ 粉ふきいも かんきつ	ももヨーグルト	おはぎ
20	木			
21	金	魚の照焼き 小松菜とひじきの和えもの さつまいもの甘煮 かんきつ	ビスケット	ホイルケーキ
22	土	ハッシュ・ド・ビーフ バナナ	せんべい	♪♪♪
23	日			
24	月	焼魚 ぬた かぼちゃのそぼろ煮 かんきつ	クラッカー バナナ	ヨーグルトパン
25	火	炒めビーフン 小松菜の浸し バナナ	グレープゼリー	ホームパイ
26	水	魚の竜田あげ ごま酢あえ チーズポテト かんきつ	コーン入り カップケーキ	豆乳寒の黒蜜かけ
27	木	タンドリーチキン ほうれん草と春雨のサラダ 人参の甘煮 バナナ	しらすのかりかり チーズ	中華風おこわ
28	金	豆腐と白菜の煮物 バイクドおさつ かんきつ	せんべい	シュガートースト
29	土	焼そば バナナ	蒸しパン	♪♪♪
30	日			
31	月	肉じゃが ほうれん草の浸し かんきつ	サッポロポテト	白ごまクッキー