3 バランスよく食べよう

食育だより
ぱくぱくキッズ

2026年 10・11月号 Vol.37

発行:日野市健康課

日野市ホームページ「乳幼児のための食育」もご覧ください

今月のテーマ

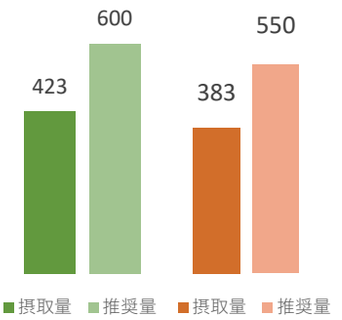
家族みんなで骨活！

11月8日は「いい歯の日」。歯や骨のもとになるカルシウムは、成長期の子どもにとって特に大切な栄養素です。毎日の食事に上手に取り入れて、元気な体づくりにつなげましょう。

1 なぜカルシウムが必要なの？

幼児期から10代は骨量が急激に増加するため、骨の材料となるカルシウムを特に多く必要とします。骨量は20代で最大に達し、50歳頃から急激に減少します。国の調査では、子どもだけでなく**大人もカルシウム摂取量が不足**していることがわかっているため、全年代で意識して摂りたい栄養素です。

カルシウム摂取量・推奨量
3～5歳男女　※単位：mg



「令和6年 国民健康・栄養調査報告」・「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より

2 カルシウムの摂りかた

カルシウムを多く含み、日々の食事に取り入れやすい食品をご紹介します。
いつもの料理に「ちょい足し」しながら、家族みんなで一緒にカルシウム補給を習慣にできるとよいですね。

カルシウムが豊富な食品


牛乳
（コップ1杯200ml）
220mg


チーズ
（1つ15～17g）
99mg


ヨーグルト
（100g）
120mg


納豆
（1パック40g）
36mg


ししゃも
（3尾40ｇ）
150mg


しらす干し
（大さじ1杯5ｇ）
26mg


小松菜
（ゆで・小鉢1杯50ｇ）
75mg

3 カルシウム補給レシピ 🦴しらすのライスピザ🦴

しらすとチーズでカルシウムたっぷり！一風変わった洋風のおやきです。
1人分あたり76mgカルシウムを摂ることができます。ハムやきのこなどを入れても◎

レシピはこちらからもご覧いただけます！

出典：日野市立保育園給食クックパッド公式キッチン

材料（幼児4人分）

米　140g(1ｶｯﾌﾟ弱)
油　4g(小さじ1)
玉ねぎ　120g(約2/3個)
にんじん　12g(約1～2cm)
ピーマン　12g(約1/4個)
しらす　20g
塩　3.2g(小さじ1/2強)
ケチャップ　12g(大さじ2/3)
とろけるチーズ　32g

作り方

① ご飯は柔らかめに炊いておく。
② しらすはさっと下ゆでする。(塩ぬき・臭みぬき)
③ 野菜はみじん切りにして油で炒め、火が通ったらしらすと調味料を加えさらに炒める。
④ 天板に油をひき(分量外)、炊いたご飯を1センチ程度の厚さに伸ばす。
⑤ ④の上に③をのせる。
⑥ さらにチーズを乗せてオーブンで焼く。
⑦ チーズが溶け、切り分けたらできあがり！



発行:日野市健康課　〒191-0011　日野市日野本町1-6-2　日野市生活・保健センター内
TEL:042-581-4111　FAX:042-583-2400　Mail:kenkou@city.hino.lg.jp