



すくすく ^{パワ}Power 令和7年
えいようだより 5月
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

効率よくカルシウムをとりましょう

こどもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるために、日ごろから意識してカルシウムを摂取しましょう。

カルシウム は、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、緑黄色野菜(小松菜、モロヘイヤなど)、海藻などに多く含まれます。



ビタミンD は、体内でのカルシウムの利用効率を高めます。

ビタミンDを多く含む食品は、魚(イワシ、サンマ、サケ)、きのこ(キクラゲ、シイタケ)などがあります。日光を浴びることで体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。



ビタミンK は、吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。

ビタミンKを多く含む食品は、緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリーなど)、納豆などがあります。



リン を過剰に摂取するとカルシウムの吸収が阻害されます。リンが多く含まれるのは肉類やインスタント食品です。

カルシウムのとりすぎも鉄などの他のミネラルの吸収を阻害します。効率よくカルシウムをとるためにも栄養が偏らないように、バランスよく食べることが大切です。



保育園のレシピ紹介

～じゃこふりかけ～ カルシウムと一緒にビタミンDもとることができます。

【材料(4人分)】

ちりめんじゃこ 10g
白ごま 10g
青のり 大さじ 1/2
塩 少々

【作り方】

1) 鍋にちりめんじゃこ、白ごまを入れ弱火で炒る。
2) 青のり、塩を加える。

