

いよいよ夏休みに入ります。休みの間も元気に過ごすためには、学校があるときと同じように、早寝・早起きを心掛けて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

実は、給食のない夏休みに摂って欲しい栄養素があります。それは、カルシウムと鉄です。普段の食事でも不足しやすい栄養素なので、積極的に摂りましょう。

しっかりとろう！ カルシウム・鉄

カルシウム

牛乳(200ml)
220mg

【働き】

骨や歯をつくるもとになります。

【多く含む食品】

牛乳、ヨーグルト、小魚、
納豆、豆腐、小松菜、
切干大根、ひじき

【1日にとりたい量の目安】

カルシウム (mg)	男性	女性
8~9歳	650	750
12~14歳	1000	800

鉄

鶏レバー(50g)
4.5mg

【働き】

全身に酸素を運びます。

【多く含む食品】

レバー、牛肉、マグロ、
カツオ、あさり、小松菜、
大豆、厚揚げ

【1日にとりたい量の目安】

鉄 (mg)	男性	女性
8~9歳	7.0	7.5
12~14歳	10.0	12.0

カルシウムも鉄も
成長期に一番必要です！

夏休みの自由研究に！

手作りアイスを作ってみよう

☆材料(1人分)

- ・牛乳 100ml
- ・砂糖 小さじ2

※豆乳やジュースでも
できるよ

☆用意するもの

- ・計量カップ
- ・計量スプーン
- ・ジッパー付きの袋 2枚
- ・くだった氷 500g
- ・塩 大さじ8
- ・タオル



Instagramに動画を
投稿しているよ！



FUKUYAMA_KYUSHOKU

完成！



⑤Aを取り出し、袋
についた塩水を軽く
洗い流してから、
アイスを盛りつける。

スタート！



①材料をジッパー付きの
袋に入れ、口をしっかり
閉じて、砂糖が溶ける
ように振る。(A)

なぜ氷に塩を
入れるのかな？
調べてみてね！



②もうひとつの袋に、
氷と塩を入れる。(B)



③AをBの中心に入れる。



とても冷たいよ。気をつけてね！



④タオルに包んで、
3分間ぐるぐる回す。

カルシウム・鉄！おすすめレシピ



かつおとレバーのケチャップがらめ

1人当たり
鉄 3.6mg



材料・切り方（4人分）

かつお（角切り）	200g
鶏レバー（一口大）	100g
しょうが（すりおろす）	少々
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
A { 砂糖	小さじ2
ケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	大さじ1
水	大さじ1

作り方



- ① 鶏レバーの下処理をする。（★）
- ② かつおと鶏レバーをしょうが・酒・しょうゆで下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ 小鍋に A を入れ、煮立てる。
- ⑤ ③と④をからめる。

（★）鶏レバーの下処理の方法を3つ紹介します。
・鶏レバーを牛乳に1時間浸す。
・氷水に数分浸す。
・流水で血を洗い流す。

かつおは、たたきのサクが手に入りやすいです。
8～11月頃が「戻りがつお」の旬です。揚げるとお肉みたいで、子どもたちからも大人気♪

かつおの代わりに鶏肉や豚肉でもできますよ☆



チーズ+しらす干し
＝カルシウム満点！

大豆といりこのごまがらめ

1人当たり
カルシウム 166mg
鉄 2.7mg

材料（4人分）



大豆（蒸し又は水煮）	100g
片栗粉	適量
かえりいりこ	20g
揚げ油	適量
A { 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
白ごま	小さじ1

作り方

- ① 大豆の水気をとり、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ② かえりいりこを素揚げする。
- ③ 小鍋にAを入れ、煮立て、①と②をからめる。

ぎょうざの皮ピザ

材料・切り方

ぎょうざの皮
ケチャップ
ピーマン（細切り）
にんじん（せん切り）
ホールコーン
ウィンナー（輪切り）
しらす干し
ピザ用チーズ



お好みの量で

ミニトマト、ツナ缶等もおすすめ♪

作り方

- ① ぎょうざの皮にケチャップをぬる。
- ② お好みの具、チーズをのせて、ホットプレートに並べる。
- ③ フタをして、200℃に加熱し、チーズが溶けてきたらフタを空け、パリッとしてきたら出来上がり。

※ 温度設定は機種により異なるため、様子をみて調整して下さい。

広島県はレモン生産量が日本一！

1人当たり
カルシウム 68mg

広島レモンのチーズパンナコッタ

材料（4人分）

ゼラチン	4g
水	12g
クリームチーズ	60g
砂糖	60g
牛乳	180ml
生クリーム	110ml
レモン果汁	小さじ2
バニラエッセンス	少々



作り方

- ① ゼラチンを水にふやかす。
- ② ボウルにクリームチーズと半量の砂糖を加え、つぶしながら混ぜる。
- ③ 残りの砂糖と牛乳と一緒に鍋に入れて温める。
- ④ ②に③を少しずつ入れながら混ぜる。
- ⑤ ④と生クリームを鍋に戻し、もう一度温めて、沸かしてから火を止める。
- ⑥ ⑤にレモン果汁、①、バニラエッセンスを入れて混ぜる。



「自由研究 食」で検索するとおいしくて楽しい実験がたくさんあります♪
夏休みにぜひどうぞ☆



←こちらから



福山市のホームページに動画を投稿しています。

福山市のホームページでは、給食の人気レシピやクッキング動画を紹介しています。
ぜひご覧ください♪

福山市 食育の取組

検索

自由研究 食

検索