ふりかけをつくろう

①すきなざいりょうをおさらにいれる

②まぜる

③ごはんにかける

かんせい！

★材料（一人分）
- さくらえび（小エビ）　5ｇ
- かつおぶし　　3ｇ
- いりごま　　8ｇ
- 韓国のり　　1枚

カルシウム　198mg
塩分　0．2g

のりは手で細かくちぎる

★事前に大人が準備すること

①キッチンペーパーを敷いた皿にかつおぶしを乗せ電子レンジで20～30秒温め水分をとばす

②さくらえびは細かく刻む　③すりこぎで細かくする

（ハンドミキサーやミルがあれば使用する）

まめちしき

今回のふりかけに使用した食材はカルシウムが豊富です。
毎日牛乳をたくさん飲むのは難しいという方も
こういった食材を食事やおやつに足して
いつもより少しでも多くカルシウムが摂れるように
意識できるといいですね。

一日のカルシウム摂取目安

年齢	女性	男性
３～７歳	５５０mg	６００mg
８～９歳	７５０mg	６５０mg
１０～１１歳	７５０mg	７００mg
１２～１４歳	８００mg	１０００mg
１５～１７歳	６５０mg	８００mg

＝

＝

＝

カルシウム
１１０mg

牛乳 100ml　　にぼし5g　　さくらえび 5g

他にも、乳製品や大豆製品、魚介・海藻類や葉物野菜にもたくさん含まれています。フルーツや豚肉・卵などのビタミンD・Cが多い食材と一緒に食べると吸収率も上がります。