

休校中の食事のポイント①

カルシウムをとろう！

給食と同じように、家でも牛乳を飲みましょう！
牛乳のほかに、チーズ・ヨーグルト・ちりめんじゃこ・ワカメなどからもカルシウムをとることができます。

カルシウムアップ！

おすすめメニュー

* チーズトースト

食パンに、とろけるチーズをのせて焼く。
ちりめんじゃこものせると、さらにカルシウムアップ！

* かんたんどリア

- ① ごはんにバターかマーガリンを混ぜる
- ② 市販のミートソースをかける
- ③ とろけるチーズをのせて、レンジにかける

* わかめごはんおにぎり

- ① 乾燥わかめを袋に入れて、めん棒などで細かくする。
- ② 好みで塩・ちりめんじゃこ・白ごまなどを加える。
- ③ 温かいごはんと混ぜ合わせて、おにぎりを作る。

* コーンスープ

市販のコーンスープの素を、温めた牛乳でとくす。
お湯で溶かすよりも濃厚な味になります。

* フルーツヨーグルト

好きな果物やフルーツ缶と無糖ヨーグルトを混ぜる。
冷凍フルーツを使ってもおいしい！