

# 夏休み中の食事

## ～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！



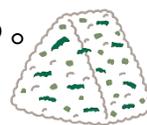
#### \* かんたんドライア

- 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 好みに塩・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、温めた牛乳や豆乳でとくす。  
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！

