



ヒントカード「黒い・黒っぽい色の食品」の例と特ちょうです  
調理の仕方（\*）は参考にしてください。

- ひじき（カルシウムや鉄がたっぷり）：サラダ、オムレツ（に混ぜて焼く）  
\* 30分水につけてもどして、あらかじめ加熱（レンジでもできる）して使います。
- わかめ（カルシウムが少し、食物繊維たっぷり）：サラダ、スープ、みそ汁に。  
\* 水にもどし、熱湯をかけて（湯通しして）食べます。
- もずく：好きな人はそのまま酢の物で食べます。\* 洗ってスープに入れてもおいしいよ。
- 黒ゴマやゴマ（カルシウムがたっぷり、100gでは牛乳の10倍）  
\* すりゴマ：つぶをすりつぶしたのを使うと簡単で便利です。  
\* いろいろな食品にかけたり、サラダのドレッシングにしてもOK！
- こんぶ（つくだ煮：そのまま食べる、塩こんぶ：そのままサラダなどに加えて）
- きくらげ（ビタミンD、食物繊維たっぷりきのこ。コリコリした食感。）スープ、いため物に  
\* 30分水につけてもどして、さっと加熱します。



ヒントカード「カルシウムを多く含む食品を使った調理の工夫」  
食品の例を紹介します。調理の仕方（\*）は参考にしてみよう

- チーズ：オムレツに混ぜるとおいしい。牛乳よりカルシウムが少量でたくさんとれます！
- ひじき：サラダに入れたりやオムレツにまぜたり。  
\* 水に30分以上つけてもどし、加熱して使います。（電子レンジでもよい）
- 黒ゴマや白ゴマ（カルシウムがたっぷり、100gでは牛乳の10倍）  
\* すりゴマ：すりつぶしたのを使うと簡単で便利です。  
\* いろいろな食品にふりかける、サラダのドレッシングにしてもOK！  
\* ゴマソース（マヨネーズ+ケチャップ+すりごまを同じ量まぜる）  
\* セサミ・バナナシェイク（すり黒ゴマ 大さじ1、バナナ半本、牛乳1杯で作る）
- ちりめんじゃこ：オムレツにまぜたり、サラダにふりかけたり！\* 大根おろしと混ぜる など
- とうふ：意外とカルシウムがとれる。そのまま「冷やっこ」「サラダ」「みそ汁」「スープ」に
- ヨーグルト：フルーツ（果物）とあえて（かけて）フルーツヨーグルトに！  
\* 手軽でいどりがきれいです。
- 注意：牛乳を1杯献立につけても、カルシウムの1日分には足りません。だから工夫が必要です。



「6つの食品群をすべて、とり入れる」についてのヒント。  
「       」は考えてみてね・・・。

ヒント1 オムレツと主食をつけることは決まっていますね。したがって、オムレツと主食で、6つの群のうちの「       群」「       群」「       6群」はほぼ満たされてしまいます。そこで、残りの「       群」と「       群」と「       群」を「副菜や飲み物・汁物」でうまくとるように考えましょう。

ヒント2 盛り付けたときのいどりや味の変化も工夫できるといい献立になります。