

給食で食を考えましょう!!

不足しやすい栄養素について知ろう!



～しっかりとりたいカルシウムと鉄～



カルシウム	摂取基準(推奨量) ^{すいしょう}
12～14歳：男	1000mg
女	800mg
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より	

カルシウムについて学ぼう

体内のカルシウムの99%は骨と歯にあります。カルシウムが不足すると、骨に蓄えられているカルシウムが失われて骨がもろくなり、将来骨粗しょう症になりやすいと言われます。骨は、たんぱく質で骨組みを作り、そこにカルシウムがついて形成されます。

カルシウムの吸収を高めるには、カルシウムを豊富に含む食品をとることと、吸収力を高めるビタミンDやマグネシウムをとることも大切です。

「給食」で見えてみると…

牛乳、いわし、ししゃも、ちりめんじゃこ、大豆、豆腐、高野豆腐、あつあげ、一口がんも、ひじき、わかめ、のり、だいこん葉（乾）、チンゲンサイ、小松菜、切り干しだいこんなど、カルシウムを豊富に含む食品が使用されています。

鉄	摂取基準(推奨量) ^{すいしょう}
12～14歳：男	11.5mg
女	14.0mg(月経あり)
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より	

鉄について学ぼう

鉄の中には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や海そうなどに含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。

ヘム鉄の吸収率は、非ヘム鉄より優れていますが、動物性食品だけで摂取すると、栄養のバランスが悪くなりがちです。

吸収率の悪い非ヘム鉄は、たんぱく質やビタミンCと一緒にとることで、体内の吸収率を高めることができます。

食事の組み合わせを工夫して、鉄を効率よく吸収しましょう。

「給食」で見えてみると…

牛肉、まぐろ、いわし、ししゃも、ひじき、わかめ、のり、豆腐、高野豆腐、あつあげ、むき枝豆、小松菜、ほうれん草、切り干しだいこんなど、鉄分を豊富に含む食品が使用されています。

★二重線を引いた食品は、カルシウム・鉄の両方を多く含んでいる食品です。

給食にたくさん使われていますね。

好き嫌いせずに、残さずしっかり食べましょう!

