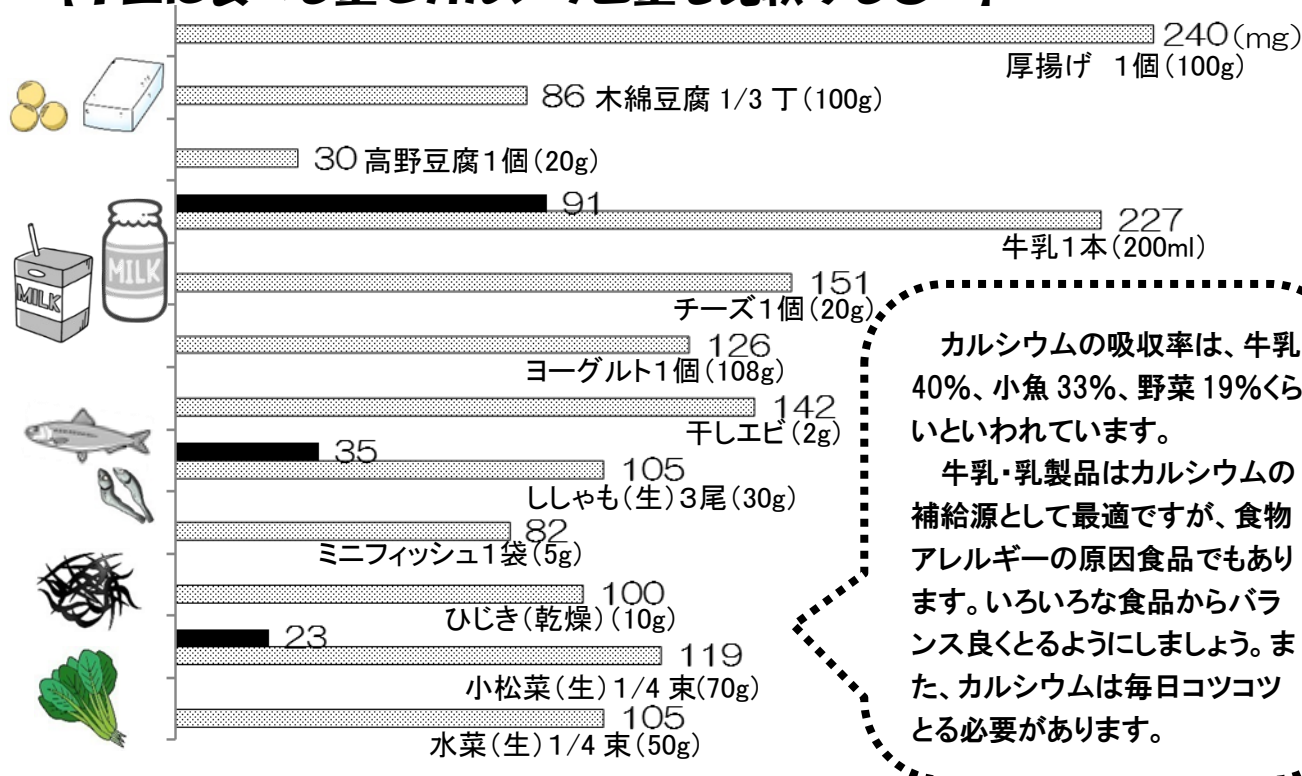


給食で食を考えましょう!!

カルシウムの多い食品をとろう

家庭科で「6つの基礎食品群」を学習します。これは、五大栄養素【たんぱく質、炭水化物、脂質、無機質（カルシウム）、ビタミン】のどれを多く含むかで、食品を6群に分けます。主にカルシウムを多く含む食品群は2群の牛乳・乳製品・小魚・海そうですが、1群の豆・豆製品、3群の緑黄色野菜にも多く含まれています。

【1回に食べる量でカルシウム量を比較すると…】



【成長期に欠かせないカルシウム】

成長期みなさんに必要なカルシウム量は男性 1000mg、女性 800mg で、成人男性 800mg、成人女性 650mg より多くなっています。

中学生の骨は、骨端線にある軟骨が骨を伸ばすので、身長が伸び続けます。（左の図）一方、おとなの骨は骨端線が閉じて、これ以上身長は伸びないのです。（右図）

そのため、この大切な時期に、しっかりカルシウムをとることはもちろん、骨を丈夫にするビタミン D をとること、太陽を浴びること、さらには運動により骨に刺激を与えることが重要です。

子ども（思春期完了前）

おとな



骨端線にある軟骨が骨を伸ばしている



成熟した大人の骨では骨端線は閉じている

骨端線(こつたんせん): 骨の中央部と端の間にある成長する軟骨部分