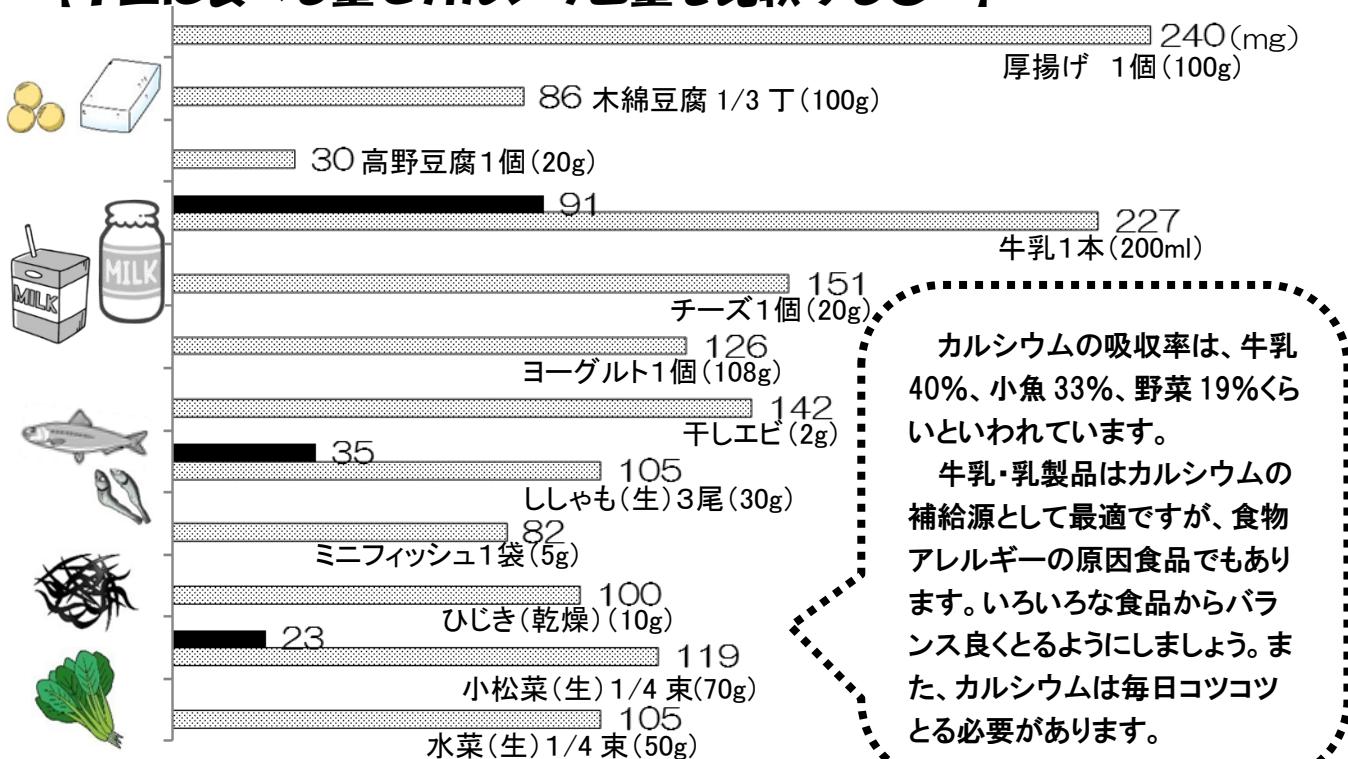


# 給食で食を考えましょう!!

## 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〕

成長期の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よりも多くなっています。

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、おとの骨は骨端線が閉じて、これ以上身長は伸びないので。（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)



骨端線にある軟骨が  
骨を伸ばしている

おとな



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