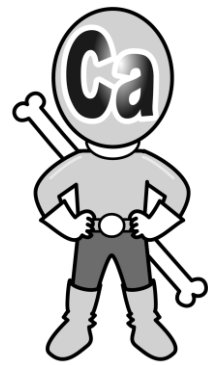


## 骨や歯をじょうぶにしよう！！

成長期みなさんは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨をじょうぶにしておくことが大切です。じょうぶな骨や歯を作るためには、バランスのよい食事と運動が大切です。特に、カルシウムには強い骨や歯を作るだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる働きもあります。日ごろからカルシウムを充分にとることを意識しましょう。



カルシウムの推奨量：成長期みなさんは800mg～1000mgです。  
今こそ、カルシウムをたくさんとりましょう！

年 齢	男 性	女 性
12～14歳	1000mg	800mg
15～17歳	800mg	650mg

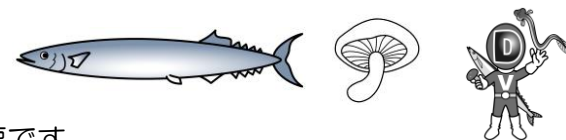
日本人の食事摂取基準（2015年版）より

### ★カルシウムが多い食品★



食品群	食品名	目安量	カルシウム (mg)	食品群	食品名	目安量	カルシウム (mg)
牛 乳 乳製品	牛 乳	1本(200ml)	220	海そう	ひじき(乾燥)	10g	100
	ヨーグルト	1個(100g)	89	野 菜	小松菜	1/4束(70g)	120
	チーズ	1切(20g)	130		水 菜	1/4束(50g)	110
豆 腐	木綿豆腐	1/3丁(100g)	86	小魚等	ししゃも	3尾(30g)	99
	高野豆腐	1個(20g)	30		ミニフィッシュ	1袋(5g)	82
	厚揚げ	1個(100g)	240		干しエビ	2g	140

### ★カルシウムの吸収率を高めよう★



カルシウムの吸収率を高めるには、ビタミンDが必要です。

ビタミンDは、魚（さんま・いわし・さけなど）、きのこ（しいたけ・きくらげなど）に多く含まれます。また、日光を浴びることにより体内で生成されるので、外で体を動かすことも大切です！

# 給食で食を考えましょう！！

## よくかんで食べよう！！

よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、健康に役立つさまざまな効果があります。

よくかんで食べることは、「健康の源」です

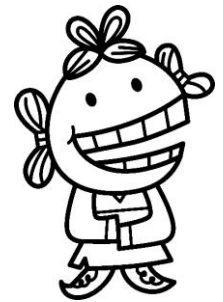
みなさんは、かむことの8大効果と言われる、「ひみこのはがーぜ」を知っていますか？

【ひ】：肥満予防になる                      【は】：歯の病気予防になる

【み】：味覚の発達につながる           【が】：がんの予防になる

【こ】：言葉の発音がよくなる           【いー】：胃腸が快調になる

【の】：脳の発達につながる              【ぜ】：全力投球ができる



### こんな食べ方をしていませんか？！



飲み物で流し込みながら食べています。



数回しかかまないで飲み込んでいます。

給食にも、こんにゃく・たけのこ・大豆・ごぼう・れんこん・いか・きのこ・りんご・切り干しだいこんなど、たくさんのかみごたえのある食品が使われています。意識して探してみましょう！

○かたい食品…するめ・煮干し・ナッツ類など  
○食物繊維の多い食品…ごぼう・れんこん・海そうなど  
○弾力のある食品…きのこ・こんにゃく・いか・たこなど

### かみごたえのある食品を選んで食べよう！



★一口30回かむことを目標に、好き嫌いせずに食べましょう！！