

# 食育つうしん

6月

発行：大阪市立東中学校

## 骨や歯をじょうぶにしよう

骨の強さは、「骨量」によって決まります。「骨量」は、成長期に急激に増加し、20代でピークを迎え、それ以降少しずつ減少していきます。「骨量」が減少すると将来、骨粗鬆症や寝たきりになる確率が高くなります。将来にわたってじょうぶな骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがポイントになります。

### ほねちよきん ～「骨貯金」のポイント～

#### ① 栄養バランスのとれた食事をとる

骨は、カルシウムなどのミネラル、たんぱく質などからできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。1日3食必ずとるようにし、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

#### ② カルシウムをしっかり取る

カルシウムは、食品によって吸収率がさまざまです。摂取したカルシウムの吸収率を高めるためにビタミンDが必要です。

#### <1日に必要なカルシウム(推奨量)>

| 年齢     | 男性    | 女性    |
|--------|-------|-------|
| 12~14歳 | 991mg | 812mg |
| 15~17歳 | 804mg | 673mg |
| 18~29歳 | 789mg | 661mg |
| 30~49歳 | 738mg | 660mg |

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」)

#### \*カルシウムの多い食品\*



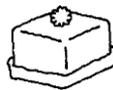
牛乳

パック1本(200ml)  
227 mg



ヨーグルト(給食)

1個(108g)  
130 mg



木綿豆腐

1/3丁(100g)  
93 mg



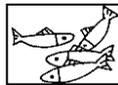
小松菜

1/4束(70g)  
119 mg



ししゃも

3尾(30g)  
99 mg



ミニフィッシュ

1袋(5g)  
80 mg

#### \*ビタミンDの多い食品\*



いわし



しいたけ



さけ



きくらげ

※ビタミンDは、日光を浴びることで体内でもつくられます。

#### ③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をすることで骨に刺激(負荷)をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技に背が高い選手が多いのは、多くの重力が骨に加わっているためとも言われています。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。

# 給食で食を考えましょう!!

## よくかんで食事をしよう

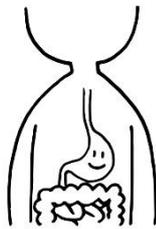


みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります。6月4日から10日は歯と口の健康週間です。この機会にぜひ歯のこと、よくかんで食事することを意識してみてください。

## よくかんで食事をすると...

### 消化をよくする

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分がふくまれる）とよく混ざって胃に送られます。



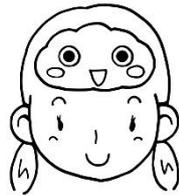
### 食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、脳が満腹感を得られるため、食べすぎを防ぐことができます。



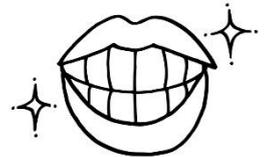
### 脳の働きを活発にする

よくかんであごの筋肉を動かすことで、脳の血液の流れがよくなり、脳が活発に働くといわれています。



### むし歯を予防する

かむことでだ液が多く分泌されます。だ液には、食べかすをとったり、むし歯を予防したりする働きがあります。



## かみごたえのある献立

カルシウム  
たっぷり

### <ししゃものマリネ>

- 材料（4人分） ししゃも…8匹  
でんぷん…大さじ2  
揚げ油…適量
- たまねぎ…40g（細切り）  
オリーブ油…適量
- A { 砂糖…小さじ1  
塩…少々  
酢…大さじ1  
りんご酢…小さじ1  
オリーブ油…小さじ1  
白ワイン…小さじ1と1/2

### ○作り方

- ①ししゃもは、でんぷんをまぶし、熱した揚げ油で揚げる。
- ②オリーブ油を熱し、たまねぎを炒める。
- ③②が炒まれば、Aを加えて味付けする。
- ④お皿にししゃもを並べ、最後に③を上からかけたら完成。



給食で登場するさけのマリネ  
をアレンジした献立です。

