

# 給食から食を考えましょう!!

はぐく  
育もう!

## じょうぶ 丈夫な骨と歯



カルシウムは、<sup>じょうぶ</sup>丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。骨の成長が活発な中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。下に表すカルシウム推奨量<sup>すいしょうりょう</sup>にもあるように、中学生は成人よりたくさんのカルシウムが必要です。

### 1日に必要なカルシウム(推奨量<sup>すいしょうりょう</sup>)

男性	年齢	女性
700mg	10～11歳 <sup>さい</sup>	750mg
1000mg	12～14歳 <sup>さい</sup>	800mg
800mg	15～17歳 <sup>さい</sup>	650mg
800mg	18～29歳 <sup>さい</sup>	650mg

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

### 毎日「骨骨カルシウム貯金」

骨の丈夫さは、「骨量<sup>こつりょう</sup>」で決まります。

「骨量<sup>こつりょう</sup>」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。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<sup>ほねちぎん</sup>」できるかがポイントになります。

## カルシウムを多く含む食品

令和元年度国民健康・栄養調査によると、中学生のカルシウム摂取量<sup>せつしゅりょう</sup>は1日

あたり、平均639mgと推奨量<sup>すいしょうりょう</sup>にはまだまだ足りていません。給食に登場するカルシウムを多く含む食べ物を知り、学校だけでなく家庭でも意識してカルシウムを摂取するようにしましょう。

食品名	使用量	カルシウム量(mg)
牛乳	1本(200ml)	227
ヨーグルト	1個(108g)	130
チーズ(固形)	1個(10g)	63
あつあげ	給食の1回分量(45g)	109
ししゃも	3尾	105
ちりめんじゃこ	給食の1回分量(6.5g)	34
小松菜	給食の1回分量(45g)	77
大根葉	給食の1回分量(2.6g)	16



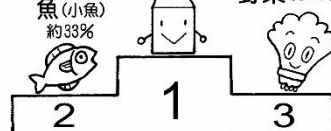
### カルシウムの吸収率No.1牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

牛乳 約40%

魚(小魚)  
約33%

野菜 約19%



※カルシウムの吸収を高めるビタミンDや適度な運動も丈夫な骨と歯を育むためには大切です。

### 6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

### ふりかえってみよう!

- ☐ 協力して給食当番活動ができていますか?
- ☐ 食事前後のあいさつはできていますか?
- ☐ 栄養バランスを考えて食べていますか?
- ☐ 朝食は必ず食べていますか?