

給食で食を考えましょう!!

不足しがちな栄養素 カルシウムと鉄

五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン）のうち「無機質」は私たちの体を構成する成分の中ではおよそ5～6%と微量ですが、体の機能調節に欠かせないとても大切な栄養素です。さらにこの無機質の中でも、活発に運動する中学生のみなさんにたくさんってほしい栄養素が「カルシウム」と「鉄」です。

カルシウム、鉄の食事摂取基準（1日あたりの推奨量）

性別	男性		女性	
年齢	12～14歳	30～49歳	12～14歳	30～49歳
カルシウム	1000mg	750mg	800mg	650mg
鉄	10.0mg	7.5g	12.0g	10.5g

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



カルシウム

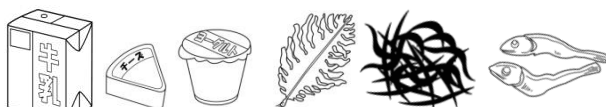
カルシウムは骨や歯などをつくる栄養素です。体重の1～2%の重さで体内に存在しています。

◆どんな働きをするの？

体内のカルシウムは、99%が歯と骨にあり、残りの1%は血液や筋肉などにあります。骨はカルシウムの貯蔵庫で、体を支えると同時に、常にカルシウムを出し入れしています。

◆どんな食品に多く含まれるの？

牛乳・乳製品・小魚・野菜・
海藻・豆類 等



給食に毎日でも牛乳にはカルシウムがたっぷり！毎日残さず飲みましょう。

10月の給食献立では…

「ごはん、牛乳、和風ハンバーグ、みそ汁、じゃがいもと野菜の煮もの、焼きのり」

「ごはん、牛乳、鶏肉のたつたあげ、あつあげと野菜の煮もの、おかかな葉」

の日などは、カルシウムや鉄を多くとることができる献立です。どんな食品が使われているか、食べるときにみてみましょう。

★1日3食の食事でコツコツとりましょう。

鉄



鉄は体の中に3～4g存在して、おもに赤血球をつくるのに必要な栄養素です。

◆どんな働きをするの？

鉄は、約70%が血液中の赤血球をつくっているヘモグロビンの成分になっています。ヘモグロ빈は、呼吸でとり込んだ酸素と結びつき、血液を通して酸素を全身に運ぶという重要な働きをしています。

◆どんな食品に多く含まれるの？

肉（レバー）・魚（青魚）・野菜・
海藻・大豆 等

