

# 給食で食を考えましょう!!



カルシウム 足りていますか？



カルシウムは体内に最も多く含まれる無機質で、そのうち約99%は骨や歯などに存在しています。残りの約1%のカルシウムは、カルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあります。骨や歯をつくるほか、神経や筋肉の働きを正常にしたり、血液の凝固を促したりする働きもあります。

特に成長期の今は、骨や歯を強くするために、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

## カルシウムを多く含む食品

### 【牛乳・乳製品】



牛乳コップ1杯  
(200g)  
220mg

プロセスチーズ  
1切れ(20g)  
126mg



### 【小魚】



ししゃも3尾  
(45g)  
149mg

干し桜えび  
大さじ1(5g)  
100mg



### 【海藻】



ひじき(乾)  
乾燥1食分(10g)  
100mg

### 【野菜類】



小松菜1/4束  
(70g)  
119mg

水菜1/4束  
(50g)  
105mg



### 【豆類】



納豆1パック  
(50g)  
45mg

木綿豆腐1/4丁  
(150g)  
140mg



### 1日に必要なカルシウム量(推奨量)

| 年齢     | 男性     | 女性    |
|--------|--------|-------|
| 12~14歳 | 1000mg | 800mg |
| 15~17歳 | 800mg  | 650mg |
| 18~29歳 | 800mg  | 650mg |

厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2025年版)より

給食がない日はカルシウムが不足しがちです。健康な体づくりに向けて、今から「貯骨(ちょこつ)」をしていきましょう!

### カルシウムとらな!



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

## 作ってみよう! 給食のおかず

### キャベツのひじきドレッシング

#### 【材料】(4人分)

- ・キャベツ 160g
- ・ひじき(乾) 1g
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・米酢 小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1/2
- ・油 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ②キャベツは短冊切りにして、ゆでる。
- ③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味付けして煮、火を止め、油を加え、②のキャベツにかけ、あえる。

学校給食に登場するカルシウムを豊富に含むひじきを使った献立です。

## 6月は食育月間

普段の生活の中で少し心がけることが食育につながります。ぜひ、実践してみましょう!

□みんなで楽しく食事をする

□食事の準備や後片付けを手伝う

□よくかんで食べる

□好き嫌いしないで食べる

□食品表示や産地などを確認する

□食材を無駄なく使う