

食育つうしん

6月

発行:大阪市立

中学校

骨や歯をじょうぶにしよう！

成人に比べて成長期のみなさんの骨は成長が活発です。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、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことになります。じょうぶな骨や歯をつくるためにはバランスのよい食事と運動が大切です。特にカルシウムは強い骨や歯をつくるだけでなく体の機能を維持する大切な働きがたくさんあります。日ごろから意識してカルシウムをしっかりととり、じょうぶな骨や歯をつくりましょう。



●カルシウムの働き

★カルシウムの99%は骨と歯にあります。

- ・骨や歯をつくる成分になります。
- ・筋肉の収縮をスムーズにしてくれます。
- ・血液の凝固に関係します。
- ・神経を安定させ緊張や興奮をやわらげてくれます。

●将来なりたいのはどっち？



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われて、将来骨がスカスカになって骨粗しょう症につながってしまいます。また永久歯は文字通り一生つき合っていく歯です。年をとってもじょうぶな骨や歯を保てるように、今からの貯蔵が大切です！

●カルシウムって おとなより多く必要なの？

右の表からわかるように、成人がとるカルシウムの推奨量は650～800mgです。成長期のみなさんは、800～1000mgです。これでもわかるように、成長期の今こそしっかりととりましょう！

カルシウム推奨量 (単位mg)

男	年齢	女
600	6～7歳	550
650	8～9歳	750
700	10～11歳	750
1000	12～14歳	800
800	15～17歳	650
800	18～29歳	650
650	30～49歳	650

●カルシウムの吸収力を高めるには？

体内でのカルシウムの吸収力を高めるには、ビタミンDが必要です。

ビタミンDを多く含む食品は、魚（いわし・さんま・さけなど）、きのこ（しいたけ・きくらげ）などがあります。またビタミンDは、日光を浴びると体内で生成されるので、外で元気に体を動かすことも大切です！



●カルシウムが多い食品大集合！

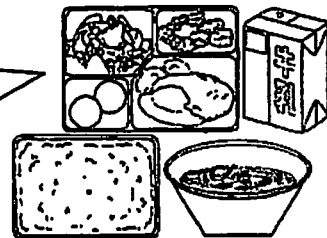
食品群	食品名	目安量	カルシウム (mg)	食品群	食品名	目安量	カルシウム (mg)
牛乳製品	牛乳	200ml	220	海そう	ひじき	10g (乾燥)	140
	ヨーグルト	1カップ100g	120	野菜	小松菜	1/4束 (70g)	119
	チーズ	1切れ (20g)	126		水菜	1/4束 (50g)	105
豆腐	木綿豆腐	1/3丁	120		切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81
	高野豆腐	1個 (20g)	130	小魚	ししゃも	3尾 (45g)	149
	厚揚げ	1/2個 (100g)	160		小魚	ミニフィッシュ1袋	82

骨や歯を丈夫にするには、カルシウム以外に、たんぱく質、ビタミンD、マグネシウムなども必要です。いろいろな食品をバランスよくとるように、心がけましょう！

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「豚肉のてんぷら、かぼちゃのしょうゆバター焼き
きゅうりとわかめの酢のもの、みそけんちん汁
米飯、牛乳」より



●給食に毎日でる『牛乳』を残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立がたてられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」です。

1日に必要なカルシウム量をとるためには、給食の牛乳を毎日しっかり飲むことが大切です。1本で227mgのカルシウムがとれます。



～『牛乳』以外にもカルシウムが多い食品は献立の中にたくさん取り入れられています。

★今月の献立（6月26日実施）では★

緑黄色野菜より・・・かぼちゃのしょうゆバター焼き（かぼちゃ）

海そうより・・・きゅうりとわかめの酢のもの（わかめ）

豆製品より・・・みそけんちん汁（とうふ）などが使用されています。

●乳製品



固形チーズやタンドリーチキンなどの調味料としてヨーグルト、また6月の献立では白身魚のチーズパン粉焼きに粉末チーズが使用されています。

●豆・豆製品



じゃこ豆や五目豆、高野豆腐のいり煮、あつあげとじゃがいもの煮もの、一口がんもと野菜の煮もの、マーボー豆腐などで使用されています。

●魚、小魚



ミニフィッシュ（かたくちいわし）や、きびなごてんぷら、ししゃものから揚げ、小松菜とじゃこの炒めもの（ちりめんじゃこ）、いわしのかば焼きなどで使用されています。

●海そう



わかめスープ、海そうサラダ、ひじきと大豆の煮もの、豆こんぶ（切りこんぶ）、のりの佃煮（きざみのり）などで使用されています。

●緑黄色野菜、その他の野菜



小松菜の炒めもの、ブロッコリーのごまあえ、チンゲンサイの炒めもの、おかか菜っ葉（だいこん葉）、切り干しだいこんの炒め煮などで使用されています。



★骨や歯を強くするためには、カルシウムの多い食品をとるだけでなく、適度な運動や睡眠をしっかりとすることも大切です。

