

給食で食を考えましょう!!



コツコツとろうカルシウム!

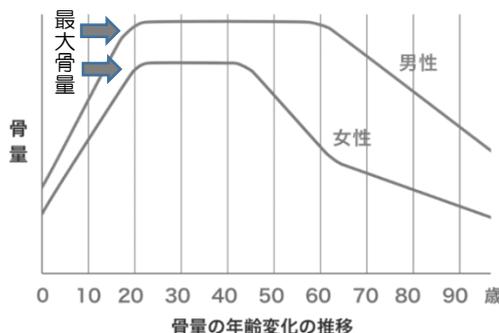


私たちの体にあるカルシウムは約99%が骨や歯に存在します。残りの約1%は血液や細胞に含まれ、体のさまざまな機能を調節する働きをしています。血液や細胞の中のカルシウムの量は一定に保たれており、少なくなると骨からカルシウムが溶け出すことで、もとの量に戻しています。そのため、カルシウム不足の状態が続くと、骨量が下がり骨の成長を妨げる原因になります。下に表すカルシウム推奨量にもあるように、中学生は成人よりたくさんのカルシウムが必要です。また、骨量は20歳代でピークに達します。成長期にカルシウムをしっかりとることで、最大骨量を増やすことができます。

1日に必要なカルシウム(推奨量)

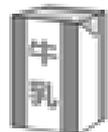
年齢	男性	女性
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1000mg	800mg
15～17歳	800mg	650mg
18～29歳	800mg	650mg

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より



私たちの骨は、毎日少しずつ作り替えられ、一定の量を保っています。そのため、カルシウム不足にならないように「毎日コツコツとる」ことが大切です。給食に登場するカルシウムを多く含む食べ物を知り、給食でも家庭でも意識して食べるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食べ物



牛乳
(200g)
220mg



ヨーグルト
(100g)
120mg



プロセスチーズ
(20g)
126mg



納豆1パック
(50g)
45mg



小松菜
(70g)
119mg



水菜
(50g)
105mg



ししゃも
(45g)
149mg



ひじきの煮もの
(10g)
140mg

(農林水産省ホームページより)

【カルシウムの多い献立(令和6年6月の給食献立より)】



発酵乳1本
(70g)
91mg



いわしてんぶら
32mg



あつあげのピリ辛しょうゆかけ
121mg



ミニフィッシュ1袋
(5g)
80mg



切干しだいこんのいため煮
37mg

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムをとることができます。

★カルシウムをコツコツとって、丈夫な骨を作しましょう★

【6月は食育月間】です。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができることを目標としています。みなさんもこの機会に「食」について考えてみましょう。