

給食で食を考えましょう !!

カルシウムの働きとは??

カルシウムは、骨や歯を形成する成分の1つです。他にも、神経の伝達や筋肉の収縮に関わったりするなど、体を動かすための重要な役割を果たしています。

成長期のみなさんは、成人に比べ骨の成長が活発に行われます。骨は毎日少しづつ壊れて、また新しい骨がつくられていきます。3年ほどですべての骨が生まれ変わります。

骨量が増加するこの時期に、日ごろからカルシウムを意識してとるようにしましょう。

カルシウム推奨量（日本人の食事摂取基準 2020 より）		
年齢	男性	女性
12歳から14歳	991 mg	812 mg
15歳から17歳	804 mg	673 mg



カルシウムを含む食品を食べましょう！！

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 乳製品	牛乳	200ml	227	野菜	ひじき（乾）	5g	50
	ヨーグルト	100g	120		小松菜	1/4束 (70g)	119
	チーズ	20g	126		切り干し大根（乾）	10g	50
大豆 製品	木綿豆腐	100g	93	小魚等	ししゃも	3尾 (45g)	149
	高野豆腐	1個 (20g)	126		ミニフィッシュ	1袋 (5g)	80
	厚揚げ	1個 (100g)	240				

- ・6月の給食では、牛乳の他にも、豆腐・厚揚げ・切り干し大根・ヨーグルトが使用されています。
- ・給食を1人分残さず食べると、推奨量の1/3量を摂取できるように考えられています。
- ・残さず食べて、カルシウムをたくさんとりましょう。

