

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。骨は毎日少しずつ壊れて、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	海そう	ひじき（乾）	5g	50
	ヨーグルト	100g	120	野菜	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。

