

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、神経や筋肉の動きを正常にしたり、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】	【小魚】	【海藻】	【野菜類】	【豆類】
 牛乳コップ 1 杯 (200g) 220mg	 ししゃも 3 尾 (45g) 149mg	 ひじき (乾) 煮物 1 食分 (10g) 100mg	 小松菜 1/4 束 (70g) 119mg	 納豆 1 パック (50g) 45mg
 プロセスチーズ 1 切れ (20g) 126mg	 干し桜えび 大さじ 1 (5g) 100mg		 水菜 1/4 束 (50g) 105mg	 木綿豆腐 1/4 丁 (150g) 14.0mg

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。

カルシウムを豊富に含むひじきを使った給食献立です。

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