

* 給食だより *



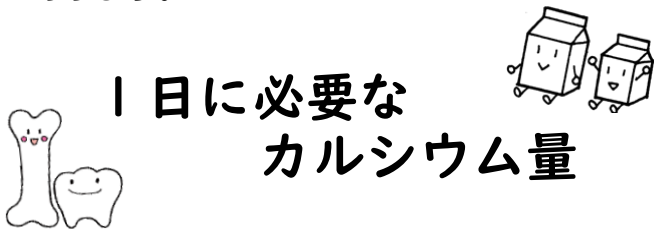
令和8年6月
(中学生)
芽室町学校給食センター

6月食育目標：よくかんで食べよう

十勝管内の市町村が統一で掲載しているページです。給食時間の指導やご家庭でご活用ください

カルシウムについて

カルシウムは、成長期に欠かせない栄養素のひとつで、無機質の仲間です。無機質は体内で作ることができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。カルシウムは骨や歯の形成に必要なだけでなく、筋肉や神経の働きを支え、体のさまざまな機能を正常に保つ役割があります。



1日に必要な カルシウム量

小学生	約550~700mg
中学生	約800~1,000mg
大人	男性：約750~800mg 女性：約650mg

カルシウムが多い食品

	牛乳 200ml 約 233 mg		納豆 1パック 約 40 mg
	ヨーグルト 1個 (70g) 約 85 mg		小松菜 1袋 (200g) 約 340 mg
	小魚 大さじ1 (約 5g) 約 110 mg		

↑ カルシウムの吸収率を ↑ アップさせる栄養素は??

↑ カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そこで、なるべくカルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンDやビタミンKです。ビタミンDは魚やきのこ類に、ビタミンKは納豆や青菜などに多く含まれています。



↑ 今がチャンス!!毎日



コツ コツ 骨骨 貯金をしよう!!

↑ 骨は常につくりかえられています。骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。骨量を増やすには、成長期の今がチャンスです!