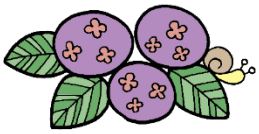
稲沢市立坂田小学校　食育だより

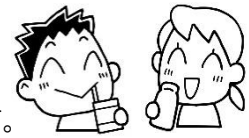
食まるパワー



令和５年度６月号
栄養教諭　橋詰温子

６月の食に関する指導目標「骨や歯をつくるもとになる食べ物を知ろう」

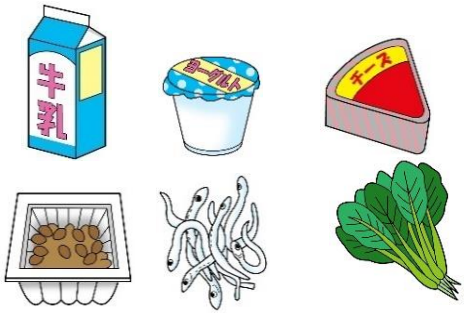
どうして給食には毎日牛乳が出るの？



牛乳には成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。カルシウムは給食の牛乳１本（200ml）あたり 227mg も含まれています。給食では、１日に必要なカルシウムの半分の量（350mg）がとれるように考えられていますが、牛乳はこの大半を占めています。日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われていて、給食がある日とない日では、給食のある日のほうがカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。野菜や魚など、他にもカルシウムを多く含む食品はありますが、１回の摂取量と体内での吸収率などを考えると牛乳が特にすぐれています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

カルシウムをしっかりとろう

カルシウムが多い食品



カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。特に、成長期の子どもたちにとっては骨量を増加させる大切な時期なので、しっかり摂取しましょう。

牛乳が苦手な人は・・・

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめです。

クリームシチュー

グラタン

ミルク寒天

牛乳が飲めない人は・・・

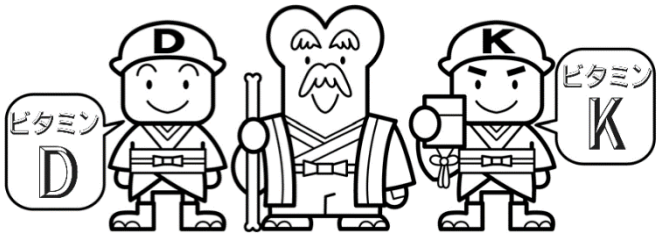
カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

小松菜のおひたし

じゃこサラダ

切り干し大根の煮物

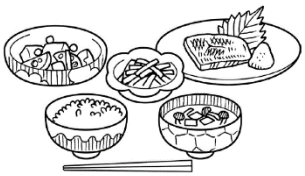
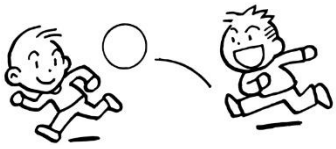
骨や歯を強くする助っ人



丈夫な骨や歯を作るためには、カルシウムは欠かせませんが、ビタミンＤとＫも忘れてはなりません。ビタミンＤはおもに魚やきのこに含まれていて、カルシウムの吸収を高め、骨や歯の形成に関わる栄養素です。またビタミンＫは納豆や青菜に多く含まれていて、腸から吸収されたカルシウムを骨に取り込む役目があります。どちらも骨格形成の強い味方なのです。

骨や歯を丈夫にするコツ

丈夫な骨や歯をつくるためには、食事だけではなく運動や睡眠も大切です。

① １日３回、栄養バランスのとれた食事をとる。 	② カルシウムの多い食品をとる。
③ 適度な運動をする。 	④ 睡眠をしっかりとる。