

5月 給食だより



令和6年度 5月号
流山市立小山小学校

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

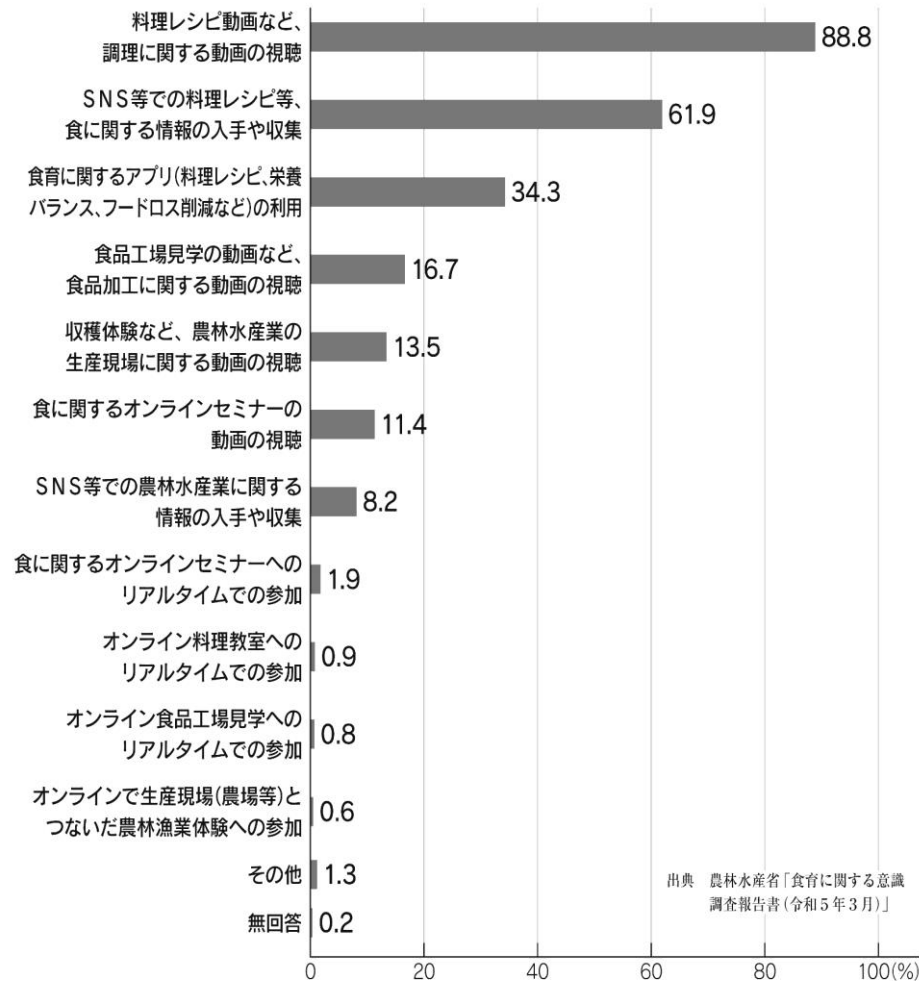
カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

Data で見える食育 ▶▶▶ 食育に動画やオンライン教室を利用していますか？

図 デジタル技術を活用した食育で利用したことがあるもの(複数回答、上位3項目)



デジタル技術を活用した食育を「利用したことがある」と回答した人に、利用したものを聞いたところ、「料理レシピ動画など、調理に関する動画の視聴」がもっとも多く、ついで「SNS等での料理レシピ等、食に関する情報の入手や収集」などがあげられました。