

食育だより



令和7年
夏休み号

(毎月19日は食育の日)

野田市立北部中学校

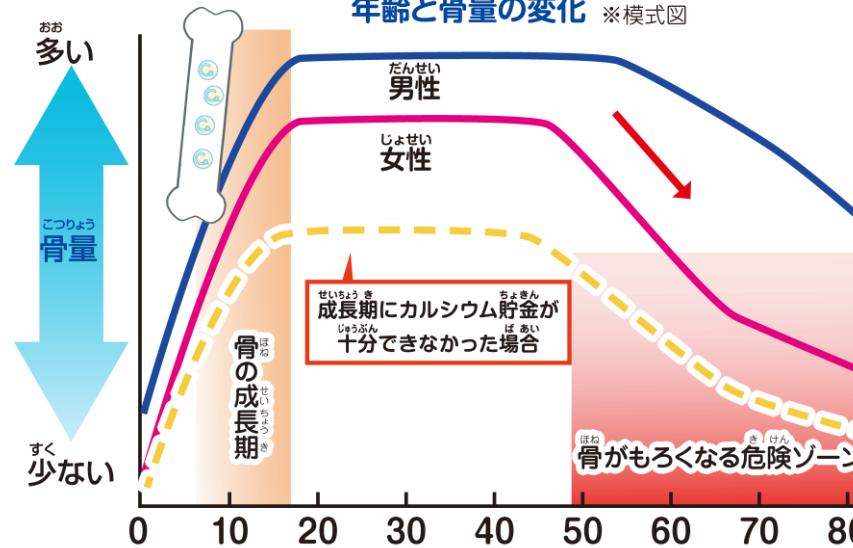
「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!

給食のない時期はとくに気をつけよう

子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯められる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とつけて骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」

年齢と骨量の変化 ※模式図



● 骨量(骨の丈夫さを示す値)
は、年齢とともに減っていきます。
成長期に骨量たっぷりの丈夫な骨
を作成おくことがとても大切です。

「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を 調べてみると…



同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといいでしよう。

カルシウムの多い 食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海藻、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。

野菜はおもに体の調子を整えるものとなり、私たちの健康を守るうえでとても大切なたらきをする食べ物です。8月31日は、「やさい(8.31)」の日です。今年は日曜日ですね。野菜のよいところをおうちの人と一緒に確認してみましょう。

野菜のよさ① 季節それぞれの味を楽しめる



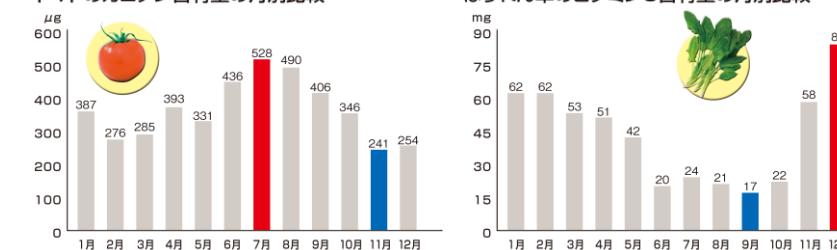
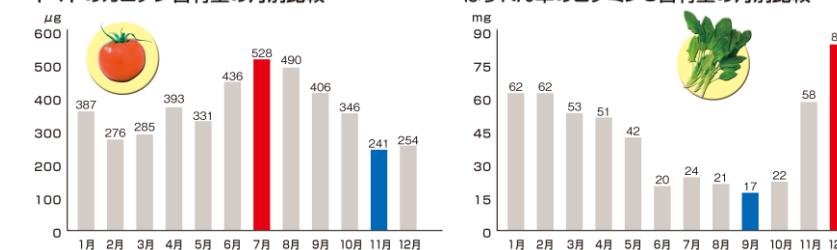
四季の移り変わりを感じることができます。

野菜にはビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維が多く含まれています。とくに「緑黄色野菜」といいます。

野菜のよさ② 健康づくりに役立つ



トマトのカロテン含有量の月別比較



旬の野菜はとくに栄養が豊富!データを見れば一目瞭然です。

野菜のよさ③ 地域の食文化に密接に関わっている



その地域の気候や風土に合わせて改良され、作り続けられてきた「伝統野菜」がたくさんあります。同じ「なす」でもこんなに違いがあるんです。