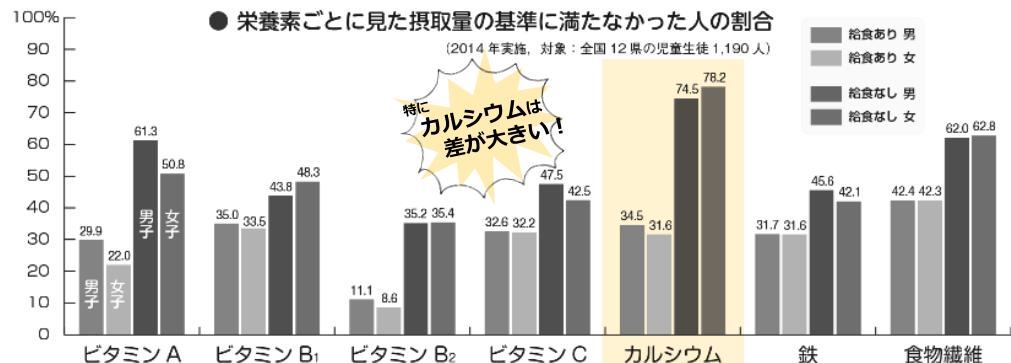


給食だより 7月

みなさんの待ちに待った夏休みがもうすぐやってきますね。今月は「学校給食がない日」の栄養のとり方について考えてみたいと思います。

給食がない日に不足しがちな栄養素

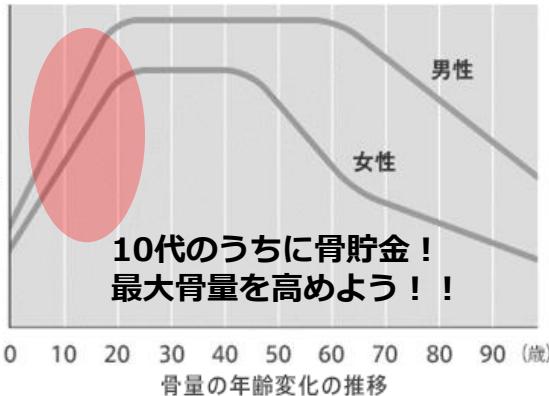
学校給食のある日とない日の栄養素摂取量の調査結果を見てみましょう。ビタミンやミネラル、食物繊維は、給食がある日も足りていない人が多く、給食がない日との差も大きいものが多い栄養素といえるでしょう。



カルシウムを
しっかりと

コツコツ骨貯金！

▼骨量の推移▼



10代のうちに骨貯金！
最大骨量を高めよう！！

成長期に最大骨量を
高めることは、将来の骨の
健康に大きくかかわります。

骨量がもっとも蓄積される時期
は男子13～16歳、女子11～14
歳といわれています。

特に、思春期前半にカルシウム蓄積
速度は最大になり、この2年間に最大
骨量の約1/4が蓄積されます。骨の量
は20歳ごろをピークに、年を取るご
とに少しづつ減っていきます。

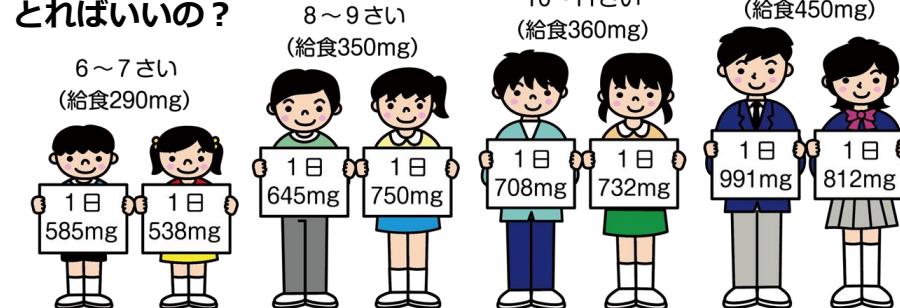
<https://www.tyoyu.or.jp/net/byouki/locomotive-syndrome/genin.html>

成長期は骨を作る大事な時期 → 大人よりも多く摂取することが必要

..... じょうぶな骨や歯をつくろう

丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりととりたい栄養素です。カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。日ごろから積極的にカルシウムを摂取するよう心がけましょう！

どれくらいカルシウムを とればいいの？



骨や歯を強くする カルシウムが多い食べ物

