

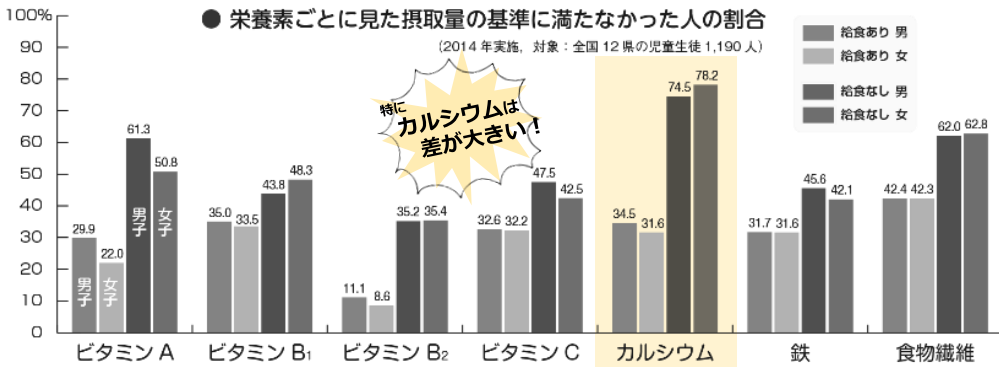
給食だより 7月

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。
 いつもの給食をイメージして毎日バランスの良い食事を心がけ、また9月1日に
 元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

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。

下のグラフは、文部科学省から新しい『学校給食摂取基準』が出たときの報告書
 にあったものです。こちらは小中学生を一緒にした結果ですが、やはりビタミンや
 無機質（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。



普段どのくらいカルシウムを摂取すればいいの？

推奨されている摂取量（推奨量）

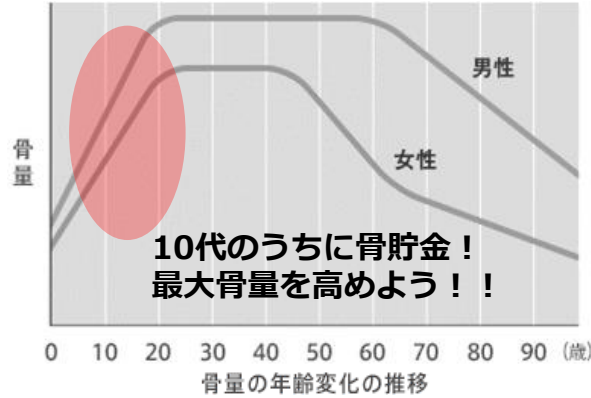
年齢	男性	女性
12~14歳	1000mg	800mg
15~29歳	800mg	650mg

食事摂取基準2020年版より

しかし！
 実際には60~70%
 しかとれていない！！

カルシウムを
 しっかりとって コツコツ骨貯金！

▼骨量の推移▼



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

成長期に最大骨量を
 高めることは、将来の骨の
 健康に大きくかわります。

骨量を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、年を取るこ
 とに少しずつ減っていきます。

成長期は骨を作る大事な時期 → 大人より多く摂取することが必要

普段の給食で毎回ついてくる牛乳は、カルシウムの供給源です。

カルシウムはその他にも、大豆（枝豆）や豆乳、納豆、豆腐などの大豆製品、小魚から
 もとれます。夏が旬のモロヘイヤや、小松菜などの野菜にも多く含まれています。
 そして、食べるだけでなく、運動や睡眠も骨の成長には必要です。

カルシウムが多くとれる食品

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯 (200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
野菜類	小松菜	1/4束 (70g)	119mg
	菜の花	1/4束 (50g)	80mg
	水菜	1/4束 (50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81mg
海藻	ひじき	煮物1食分 (10g)	140mg
小魚	さくらえび (素干し)	大きじ1杯 (5g)	100mg
	ししゃも	3尾 (45g)	149mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁 (150g)	180mg
	納豆	1パック (50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚 (100g)	240mg

農林水産省 みんなの食育 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_05.html

最近給食で牛乳を飲まない子が多く見受けられます。牛乳はカルシウムの供給源として
 とっても大切な食品です。成長期のみなさんは特に積極的に飲んでほしいです。

