

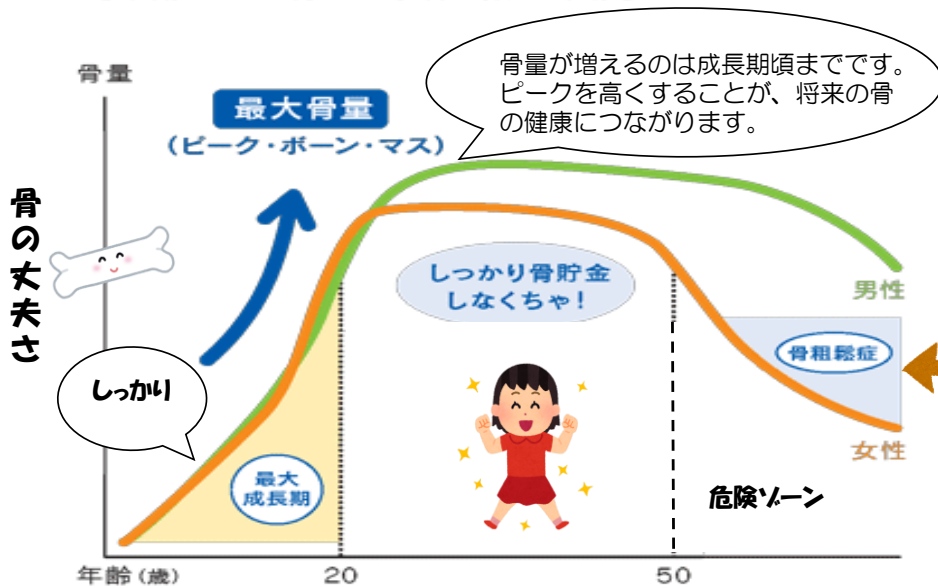
2月 給食だより

カルシウム貯金をしよう!

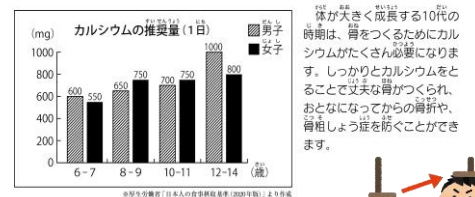
令和4年度2月号
狛江市立狛江第一小学校

丈夫な骨や歯を作るためには、『カルシウム』の摂取が大切になります。体の中のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれています。残りの1%は血液などに含まれ、体にとって重要な役割を果たしています。普段、骨や歯に貯蔵されているカルシウムは、必要な時に血液などの中に取り込まれ、血液中のカルシウムを一定の濃度に保つ働きをしています。結果、貯蔵されたカルシウム量が多ければ、骨や歯が丈夫になり、貯蔵量が少なければ弱くもろい骨や歯になってしまいます。丈夫な骨や歯で一生を過ごすためには、骨が成長する子どもの時期に食べ物からカルシウムをとり、しっかり貯めておくことが大切です。いわば「カルシウム貯金」です。この貯金は大人になってからは貯めることができません。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

【年齢による骨量の変化(概念図)】



カルシウムが多く必要な10代



骨粗しょう症とは、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

カルシウムがとれる間食

『給食ニュース』10月18日号で紹介している「カルシウムがとれる間食」の、レシピの二次元コードを掲載します。カルシウムがとれる間食をつくってみませんか。
※二次元コードの公開期限は2023年3月31日までです。

牛乳・フルーツ
寒天

こまつなとじゃこの
チーズ入り
お好み焼き

この時期にしっかりとカルシウムを含んだ食事をしましょう。

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を促進するビタミンDの多い食べ物



骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKの多い食べ物



牛乳が苦手な人は料理やお菓子に使ったり、アレルギーがある人は、小魚や青菜、乾物などを意識して食べましょう。

健康な体をつくるための食生活チェック

- ☐ 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- ☐ 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- ☐ 栄養バランスよく食べている
- ☐ 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- ☐ よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックしてみてください。

すばらしい食事?



8~11歳の基準です

