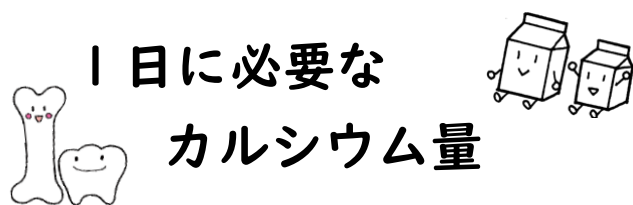


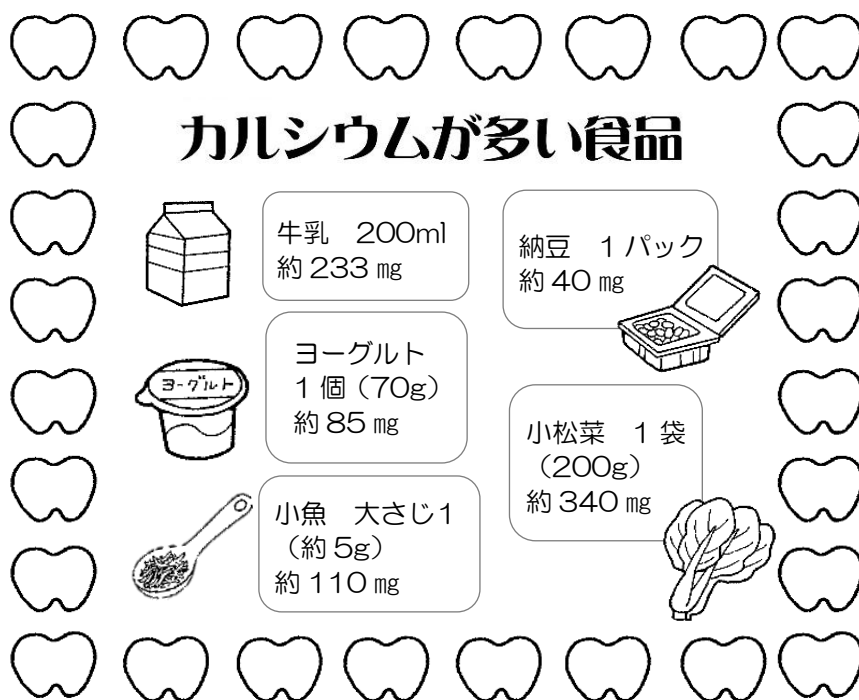
カルシウムについて

カルシウムは、成長期に欠かせない栄養素のひとつで、無機質の仲間です。無機質は体内で作ることができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。カルシウムは骨や歯の形成に必要なだけでなく、筋肉や神経の働きを支え、体のさまざまな機能を正常に保つ役割があります。



1日に必要な カルシウム量

小学生	約550～700mg
中学生	約800～1,000mg
大人	男性：約750～800mg 女性：約650mg



カルシウムが多い食品

牛乳 200ml
約 233 mg

納豆 1 パック
約 40 mg

ヨーグルト
1 個 (70g)
約 85 mg

小魚 大さじ1
(約 5g)
約 110 mg

小松菜 1 袋
(200g)
約 340 mg

カルシウムの吸収率を

アップさせる栄養素は??

カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そこで、なるべくカルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンDやビタミンKです。ビタミンDは魚や、きのこ類に、ビタミンKは納豆や青菜などに多く含まれています。



♪今月のイチオシメニュー♪

【6月4日～10日 かみかみメニュー】

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べることを目的に、かみかみメニューを提供します。噛みごたえのある食べ物として『まめ・ごま・わかめ（海藻）・やさい・さかな・しいたけ（きのこ類）・いも』があげられます。それらの頭文字をとった『まごわやさしい』食品を日頃から取り入れてよく噛む習慣を身につけましょう。



今がチャンス!!毎日

コツ コツ

骨骨

貯金をしよう!!

骨は常につくりかえられています。骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事を取り、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。骨量を増やすには、成長期の今がチャンスです!

【6月30日 水無月（みなづき）】

6月30日は1年のちょうど半分にあたり、半年の穢れ（けがれ）を払うことや、残りの半年も健康に過ごせることを願って『夏越の祓（なごしのはらえ）』という行事が行われます。昔の貴族は夏バテを予防するために氷を食べる風習がありましたが、庶民には高級な氷を手に入れることが難しい状態でした。その代わりに氷を模した『水無月』と呼ばれるお菓子で代用し、無病息災を願ったといわれています。今回の水無月は給食センターで手作りします。もちもちとした食感をお楽しみください♪

