



給食だより

平成 27 年 10 月 1 日
本別町学校給食共同調理場
第 6 号

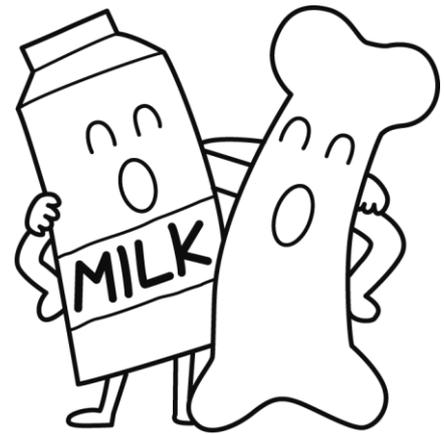
カルシウムで丈夫な骨づくり

カルシウムは私たちの骨や歯を形成するうえで、とても重要な栄養素です。人間の骨は、10代後半にはほぼ完成するといわれており、20~30歳の間にもっとも骨の量が多くなります。子どものうちから積極的に摂るよう心がけましょう。

カルシウムが不足すると…



体内にあるカルシウムのうち、約99%は骨や歯、残り1%は血液に含まれています。血液中のカルシウム濃度は厳密に保たれており、これが不足すると骨や歯のカルシウムを溶かして、血液中の濃度を一定にします。そのためカルシウム不足になると、骨や歯がもろくなります。



給食では、不足しがちなカルシウムを1日の必要量の約1/2程度摂れるように献立を考えています。カルシウムを多く含む食品の中でも、牛乳は体内への吸収率が高いため、毎日ついています。

カルシウムが多い食品大集合!

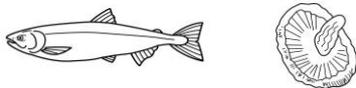


カルシウムといっしょに摂りたい!!

体内でのカルシウム吸収率を上げるためには、ビタミンDやビタミンKを併せて摂ると効果的です。

<ビタミンD>

カルシウムの吸収を助けます。



魚類: さけ、さんま、かつお、かれい
いわし など

きのこ類: 干し椎茸、きくらげ など

<ビタミンK>

カルシウムが骨から溶け出すのを抑えます。



なっとう

わかめ

こまつな

ほうれん草

キャベツ