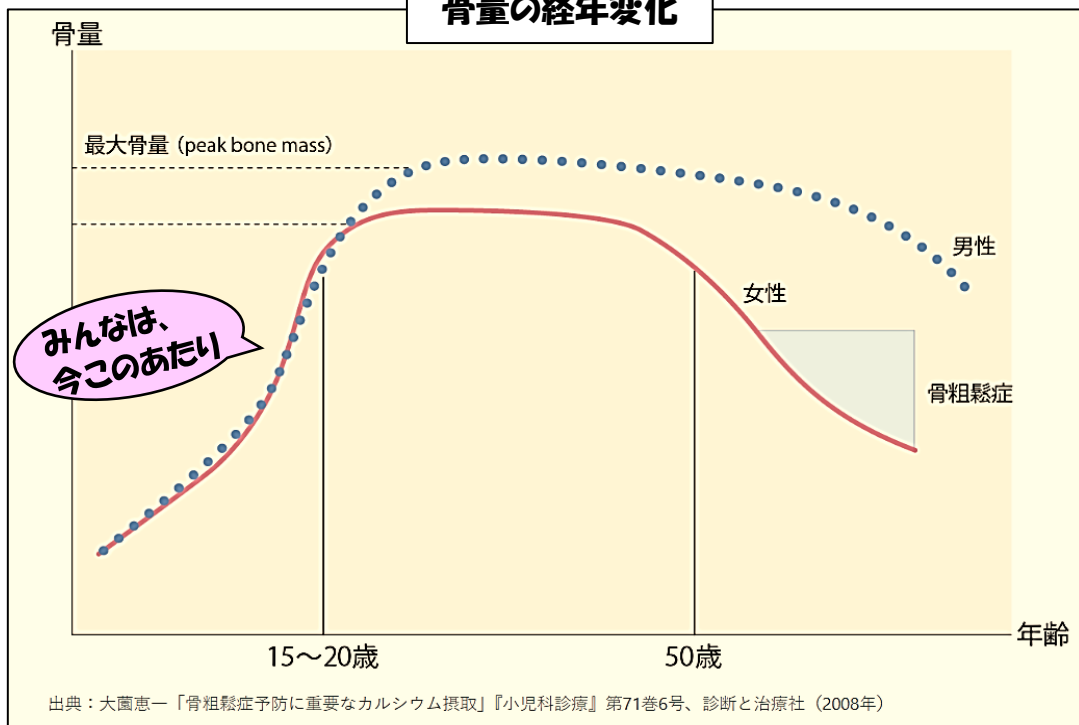


12月食育たより



寒くなり、給食の牛乳が残りがちな季節になりました。牛乳といえばカルシウム！ですね。十代のみなさんにとって今は一生の骨量を決める大切な時期です。カルシウムをしっかりと、運動をして骨量を高めましょう！

骨量の経年変化



大人になってからでは遅い...

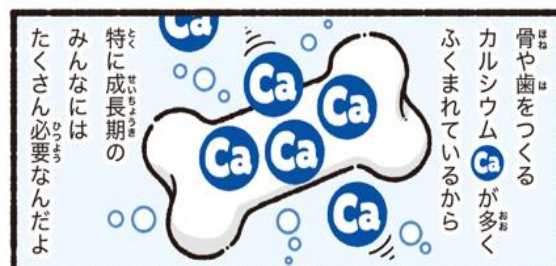
十代で一生分の骨量が決まるときに骨の貯金をこまめにためておくことが大切です。

骨量を高めるのは今のうち！

体内のカルシウムのはたらき

骨や歯の材料になる	骨や歯を強くする	筋肉を動かす
唾液、胃液、胆汁などの分泌を促す	体内のカルシウムのはたらき	脳の指令をスムーズに伝える
ホルモンの分泌を促す	細胞の分裂・増殖・分化	出血時の血液凝固

ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウム吸収率が高い！

カルシウム吸収率の比較

ぎゅうにゅう
牛乳 200g
(カルシウム量 220mg)



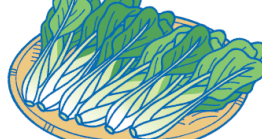
やく約40%

いりょう
イワシ 200g
(カルシウム量 148mg)



やく約33%

こまつな
小松菜 200g
(カルシウム量 340mg)



やく約19%



作成：豊中市立中学校栄養教諭

豊中市教育委員会事務局 学校給食課

TEL/06-6843-9101