



12月食育たより



今年も残りわずかになってきました。新年の目標は達成できたでしょうか。
3年生は受験にむけてラストスパートですね。自分にできることを精一杯がんばりましょう。
寒いので体を動かすのがおっくうになりがちですが、栄養のバランスのよい食事・適度な運動・十分な休養をこころがけ、健康的な生活を送りましょう。

今月は、給食時間に雪印メグミルクの動画配信があります。不足しがちなカルシウムをしっかり摂るために、意識して牛乳を飲んでくださいね。

牛乳の栄養

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

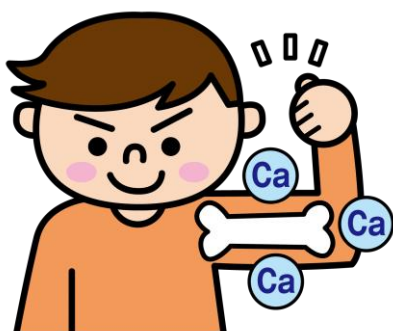


成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳 200mL 中のカルシウム量は約 227mg です。
成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



Q. どうして給食には 毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



作成：豊中市立中学校栄養教諭
豊中市教育委員会 学校給食課
TEL/06-6843-9101