

6月20日のとき健幸給食のテーマは

「カルシウムを^{コツコツ}骨骨貯金しよう」です！

カルシウムに注目してみよう



カルシウム貯金



＜献立名＞

麦ごはん

ほうれん草の卵焼き

野菜の磯香和え

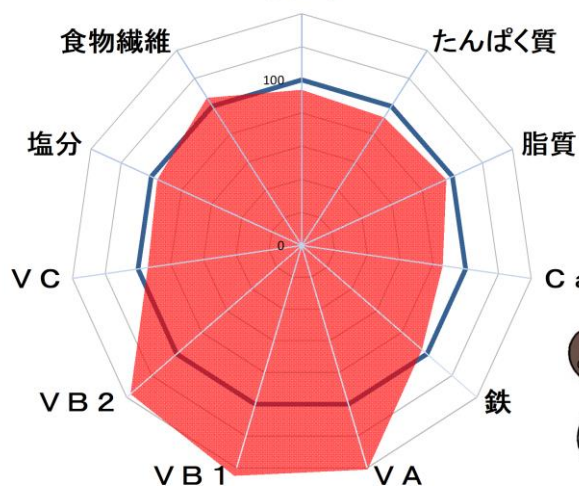
まいたけの日吉みそ汁

牛乳



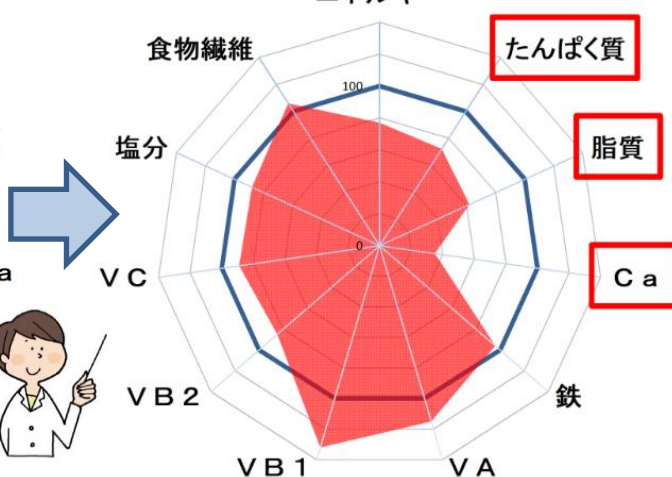
牛乳を飲んだ場合

エネルギー



牛乳を残した場合

エネルギー



牛乳を1本飲むことで1日の約1/3の量(約227mg)のカルシウムが摂ることができます。



カルシウムを多く含む食品

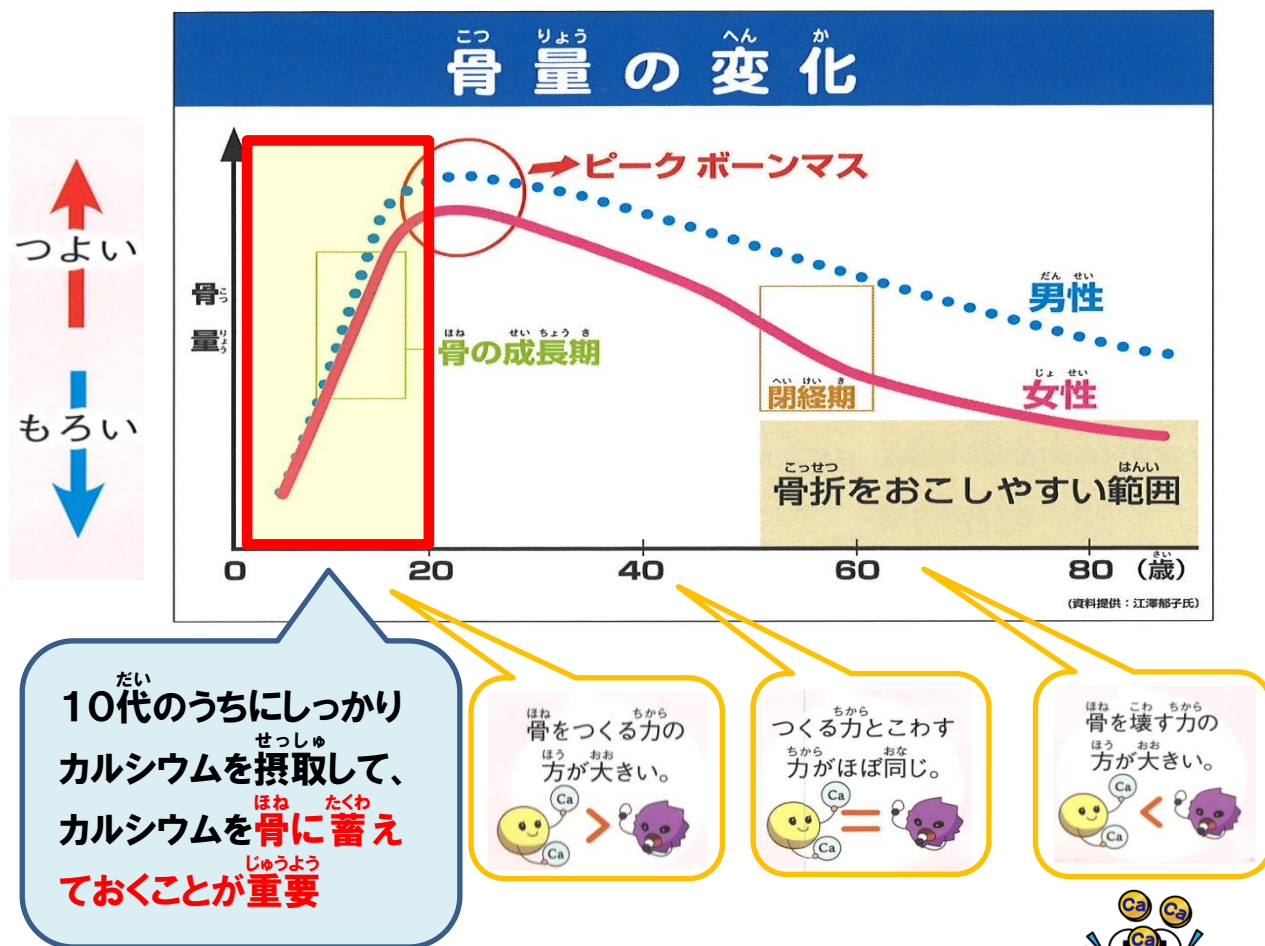
乳アレルギーなどで、牛乳が飲めない人は、カルシウムが多い食品をしっかりとるようにしましょう。



スナック菓子やインスタントラーメンにはカルシウムの吸収を悪くするリン酸が含まれているので食べる量に注意しましょう。

骨を丈夫にするためには、『カルシウム』などの骨を作る材料をしっかりとることが大切です。そして、カルシウムをとることで骨を丈夫にするためには、ふさわしい時期は、「赤ちゃんから20歳になるまで」です。

一生のうちで、骨が最も作られるのは、小学生から中学生の時期です。20歳くらいで一番多くなり、その後は増加しにくくなります。



Point!

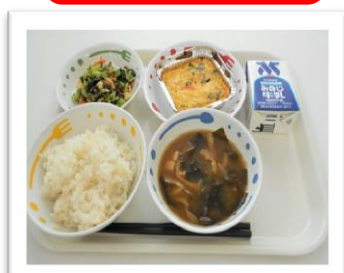
丈夫な骨を作るためには...

栄養だけでなく、適度な運動や日光浴、睡眠なども大切です。



カルシウム貯金

栄 養



運 動



+ 1日15分程度

日 光



睡 眠