

# 給食だより

29年8月



## 8月のテーマ：健康な骨になろう！

骨の栄養といえばカルシウム。カルシウムの代表といえば牛乳ですが、牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、体に吸収されやすいからおすすめです。他にも、乳製品、豆腐や納豆、小松菜、魚介類などもカルシウムが豊富です。普段の食事で、カルシウムをたっぷりとることが大切です。でも骨はカルシウムだけでできているわけではありません。たんぱく質も骨の重要な材料。バランスの良い食事でカルシウムとたんぱく質をしっかりととりましょう。

### カルシウム足りてるかな??

一日にどのくらいのカルシウムを摂ればいいのでしょうか。3～5歳の子どもだと男の子で600mg、女の子は550mgが必要です。30代～40代の大人の推奨量が650mgなので、必要な量にあまり大差が無いですね。ちなみに、牛乳1杯で約200mgのカルシウムが摂れます。

「日本人の食事摂取基準」（2015年版）より

### カルシウムチェック

- ①牛乳を毎日飲んでいる
- ②ヨーグルトやチーズなどの乳製品をよく食べている
- ③豆腐や納豆など大豆を使ったものをよく食べている
- ④小魚や干しエビなども好き
- ⑤小松菜などの青菜を残さず食べている
- ⑥ひじきやわかめなどの海藻をよく食べている



### じょうぶな骨の作り方

#### 材料



カルシウム



たんぱく質



おひさま



運動

#### つくりかた

①骨の栄養をじょうぶにとります

②骨の栄養をしっかり吸収させます

カルシウムを骨に取り込むためには、お日様の助けが必要。日光を浴びると、カルシウムなど骨の栄養が吸収されやすくなります。元気に外で体を動かしましょう。

③骨をじょうぶにするためには、運動して骨に刺激を与えることが必要です。歩く、走るなど様々な運動をしましょう。

今の時期はプールをしたり、子ども達も疲れやすいので  
お家でしっかり休息するようにしてください！

