



給食だより



梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒の基本は手洗いです。石けんを泡立てて、しっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。また、食中毒にかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めましょう。

6月は牛乳月間！成長期にカルシウムをしっかり摂ろう！

～強い骨や歯をつくるカルシウム～



成長期のこどもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、とても大切です。丈夫な骨をつくるためには、**バランスの良い食事と運動**が大切ですが、特にカルシウムはしっかり摂りたい栄養素です。また、カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、**筋肉の収縮や神経を安定させる作用**もあります。みなさんが心も体も健康に過ごすために、日頃からカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。

富岡東中学校の給食の牛乳は毎朝、「毎日牛乳」さんが届けてくれています。カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムが摂れます。体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚（イワシ、サンマ、サケ）、きのこ（シイタケ、キクラゲ）などがあります。またビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。**成長期のこども1人当たりが1日に摂るカルシウムの目標量は、700～1000mgです。**いろいろな食品からカルシウムを積極的に摂りましょう！



食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯 (200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
野菜類	小松菜	1／4束 (70g)	119mg
	菜の花	1／4束 (50g)	80mg
	水菜	1／4束 (50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81mg
海藻	ひじき	煮物1食分 (10g)	140mg
小魚	さくらえび（素干し）	大さじ1杯 (5g)	100mg
	ししゃも	3尾 (45g)	149mg
豆類	木綿豆腐	約1／2丁 (150g)	180mg
	納豆	1パック (50g)	45mg
	厚揚げ	1／2枚 (100g)	240mg

カルシウムが多く摂れる食品だよ！

