



給食だより



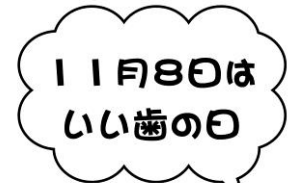
保谷小学校
栄養士

NO13. 5.11.7

11月8日は『いい歯の日』

1993年（平成5年）にじょうぶで健康な歯を保つために、日本歯科医師会が制定しました。また、同時に日本矯正歯科学会が制定した『いい歯並びの日』でもあります。

いい歯であるために大切なことは、もちろん歯を磨いたり、よくかんで食べることなどいくつかあります。そして食事で言うと、カルシウムやビタミンDの摂取が大切になります。歯や骨をつくるカルシウムは国民栄養調査でも毎年不足しているのが現状です。成長期の子どもに限らず、大人にとっても大切な栄養成分です。毎日の食事からしっかりと効率よくとるように心がけてほしいと思います。



しっかりかんで食べようね！



カルシウムが不足すると



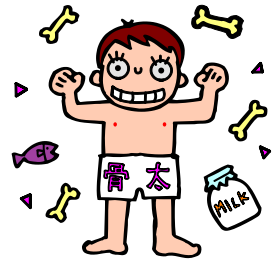
私たちのからだの中にあるカルシウムのうち99%が骨と歯にあり、残りの1%は血液や組織に含まれています。カルシウム不足の状態が続くと骨や歯からカルシウムが溶け出してしまうため、歯や骨の質が悪くなってしまいます。そして、“骨粗しょう症”と呼ばれる、骨がスカスカになってしまう病気にもなりかねません。

将来なりたいのはどっち!?



カルシウムの働き

- ☆ たくましい骨、強い歯をつくります。
- ☆ 神経が高ぶって、イライラするのを防ぎます。
- ☆ 心臓や脈拍を正常に保ちます。
- ☆ けがをしたときに、血を固まらせるのを助けます。



カルシウムの吸収について

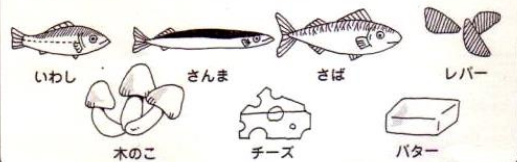
せっかくカルシウムを多くとっても、からだの中で吸収されなければ意味がありません。カルシウムがたくさん吸収されるためには



ビタミンDをいっしょにとりましょう

ビタミンDといっしょに食べるとカルシウムの吸収がよくなります。また、日光にあたることも大切です。

★ビタミンDを多く含む食品

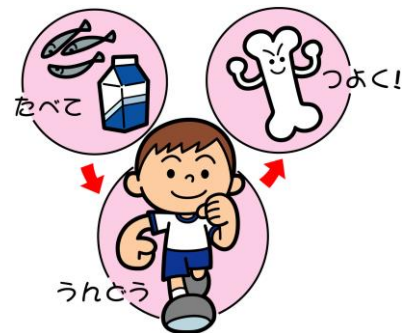


たんぱく質もいっしょにとりましょう

カルシウムは小腸でたんぱく質と結合して吸収されます。吸収率がよくなります。

運動をしましょう

運動が不足すると、カルシウムの骨などへのつき方が悪くなります。



要 注 意 !

カルシウムとリンが結びつくと、リン酸カルシウムとなり、からだの外へ出してしまいます。リンが多く含まれる加工食品(即席めん、ハム、スナック菓子、炭酸飲料など)のとりすぎに気をつけましょう。

どのくらいとればいいの？

『日本人の食事摂取基準』（2020年版）では、カルシウムの食事摂取基準の推奨量として1日あたり、6～7歳で585mg、8～9歳で645mg、10～11歳で708mg、成人でも789mgという数値が示されています。

学校給食の基準は、文部科学省からの学校給食摂取基準をもとに献立作成をおこなっています。



学校給食のカルシウム基準は 1回当たり

6～7歳	290mg
8～9歳	350mg
10～11歳	360mg

※1日の食事摂取基準の推奨量の約50%

※平成30年8月1日より施行

給食では、ほぼ毎日、牛乳1本がついていますから、給食をすべて残さずに食べていけば、このカルシウム摂取量は確保されていると考えてよいと思います。



何にどれくらい？

食品名	食べる量	カルシウム量	食品名	食べる量	カルシウム量
牛乳	200ml	227mg	木綿豆腐	約1/4丁	90mg
ヨーグルト	100g	120mg	納豆	30g	27mg
チーズ	20g	126mg	ひじき	10g	100mg
ししゃも	1尾25g	83mg	切干大根	10g	50mg
刊メンジャコ	5g	26mg	小松菜	50g	85mg



ご家庭でも！



カルシウムの多い食べ物には、小魚、海藻類、豆類、緑黄色野菜など子どもたちにとっては苦手な食材も多く、牛乳を除いてカルシウム摂取量を確保するのはとても難しいのが現状です。毎日の食生活の中で、少しずつ、これらの食材を使った1品を食卓に登場させるようにしてほしいと思います。

常備菜におすすめ



のりしらす佃煮

焼き海苔（全形）	3枚	水またはだし汁	50～60cc
三温糖	小1	しらす干し	30g
酒	小1		
しょうゆ	小2 + 1 / 2	※湿気てしまった焼きのりを利用すると有効利用できます。	
みりん	小2		

- ① なべに焼き海苔を適当にちぎって入れる。
- ② 水と調味料を加え、へらで時々かき混ぜながら、中火で煮詰める。
- ③ とろみがでるまで煮詰め、最後にしらす干しを加え、火が通ったら出来上がり。（煮詰め具合で固さを調節）

めぐみちゃんメニューについて

産業振興課では、地産地消を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内小中学校の児童・生徒から、秋冬の市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定（10/14～12/17）で販売をしています。

今年度も給食では応募メニューの中から、各学年（3～6年生）1点のメニューに取り入れて紹介していきます。お楽しみに！！