

# 食育だより 3月



令和6年2月29日  
練馬区立豊玉第二中学校

皆さんは、この一年間の学校生活を通して大きく成長したと思います。給食についても、ほとんど残さずよく食べていましたね。3月は、桃の節句献立やリクエスト献立、卒業お祝い献立など行事食がたくさんあります。楽しく食べてくれると嬉しいです。

🌸 3年生の皆さんは、この3月で給食も卒業となります。🌸

思い出深い中学校生活を振り返りつつ、残り少ない給食をぜひ楽しんでください。

さて、給食がなくなるとどのようなことが起こるか知っていますか？それは、カルシウム摂取量の減少です。カルシウムは、強い歯や骨をつくるだけでなく、体の様々な機能を調整する働きがあります。カルシウムが不足すると、将来骨粗しょう症になるリスクが高まります。「人生100年時代」の今、健康で元気な高齢者になるためには、20歳までに十分なカルシウムをとることがとても大切です。しかしながら、中学生から高校生になると給食（とくに牛乳）がなくなるため、カルシウム摂取量が減少することが報告されています。同様に、小中学生でも、土日や夏休み等の長期休みで給食を食べない日は、カルシウムの摂取量が減少することが報告されています。

カルシウムの推奨量 (mg/日)			カルシウムの摂取量 (mg/日)		
年齢(歳)	男子	女子	年齢(歳)	男子	女子
6~7	600	550	1~6	446	391
8~9	650	750	7~14	676	594
10~11	700	750	15~19	504	454
12~14	1000	800	20~29	462	408
15~17	800	650			
18~29	800	650			

令和元年 国民健康・栄養調査結果

日本人の食事摂取基準2020年版



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、青菜等の野菜、海藻などに多く含まれています。3回の食事をバランスよく食べることで十分なカルシウムをとることができます。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とれます。また、体内でのカルシウムの利用効率を高めるためには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚（サケ、サンマ、イワシ）、きのこ類などがあります。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。

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)	大きじ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

最後に、保護者の方へお願いがあります。

子どもたちの将来のため、手軽にカルシウムを摂取できるような環境づくりをしていただけたらと思っています。

(例) 家の冷蔵庫に牛乳やチーズ、ヨーグルトを切らずに入れておく。

間食用に小魚を常備しておく。

週に4回は、夕飯に納豆や豆腐などの大豆製品を使う。等



生徒の皆さんも、自身の健康について考え、自ら選択できるようになってくれると嬉しいです。

(例) 毎朝1杯の牛乳を飲む。

寝る前にホットミルクや牛乳でつくったココアを飲む。

ハンバーガーやサンドウィッチは、チーズが入っているものを選ぶ。

1日3食きちんと食べる。(好き嫌いをしない) 等

