

令和7年度

練馬区立石神井東中学校

9月給食だより

校長 市川 昌彦
栄養士 小野寺 秀子

まだまだ、暑い日が続きます。この暑さを乗り切るためにも、2学期も給食を残さず食べましょう。



今月の給食から

2日(火) 根菜と豆のドライカレー

2学期最初の献立は、準備のしやすさ、食べやすさを考慮し、カレーを用意しました。

18日(木) 食育の日 ご飯、牛乳、焼き魚のねぎかつおだれ、セサミサラダ、ジャガイモのみそ汁

魚は「いなだ」の予定です。いなだは出世魚で、関東ではワカシ(ワカナゴ)→イナダ→ワラサ→ブリと呼び名が変わります。



7月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城
鶏卵	青森	めばる	アラスカ	鮭	北海道
キャベツ	練馬区	きゅうり	練馬区	すいか	茨城
にんにく	青森	しょうが	高知	だいこん	青森
にんじん	千葉	たまねぎ	兵庫	ねぎ	栃木
牛乳	6月実施/9月予定	東京・群馬・栃木・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・福島・北海道			



牛乳の話



●牛乳はカルシウムの吸収率に優れている

カルシウムはもともと消化吸収率の低い栄養素ですが、牛乳の場合、牛乳中のたんぱく質を消化するとき生じるカゼインホスホペプチド(CPP)、乳塩基性たんぱく質(MBP)や乳糖のはたらきによってカルシウムの吸収率が高まります(カルシウムの吸収率は牛乳40%、小魚33%、野菜19%)。

牛乳を飲むと、カルシウムが効率良く摂取できます。牛乳100gには110mgのカルシウムが含まれています。給食で出されている牛乳1個は容量は200mlですが、重量では206gなので、227mg含まれています。

●牛乳は体内のカルシウム量を増やす

日本人は食事の食塩から1日約4,000mgのナトリウムを摂っています。栄養バランスの良い食事をしないと、カルシウム不足になってしまうかもしれません(実際に、日本人は慢性的にカルシウム摂取が不足しています)。

ナトリウムを多く摂りがちな日本人にとって、食事に牛乳・乳製品を採り入れることは、カルシウムの摂取・蓄積につながります。牛乳を飲むと血液中のカルシウム濃度が上がります。すると、カルシトニンというホルモンの働きにより骨から出てくるカルシウムの量が少なくなり、カルシウムは骨に蓄積されます。また、ナトリウムは尿中に排泄される際に、一緒にカルシウムも引き連れていくため、ナトリウムの過剰摂取は、尿中へのカルシウム排泄を増加させます。

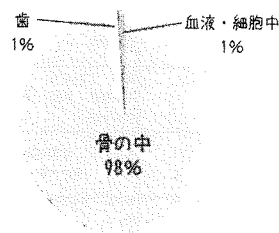
●「体内のカルシウム」ってどのくらい?

体内のカルシウム量は、体重50kgの人で約1kg。その99%以上が骨と歯にあります。残り1%未満は血液や細胞の中にあります。

血液中のカルシウム濃度は、副甲状腺ホルモンなどのカルシウム濃度調節ホルモンの働きで厳格に管理され、ほぼ一定値(約10mg/dL)に保たれています。カルシウム摂取が多ければ骨に貯蔵し、血液中のカルシウムが不足すれば骨から取り出して使用しています。

このため、骨は「カルシウムの貯蔵庫」と呼ばれています。

体内のカルシウムはどこにある?



牛乳で
スマイル
プロジェクト

一般社団法人 Jミルク「乳の知識」より引用

令和7年度

練馬区立石神井東中学校

9月給食だより

校長 市川 昌彦
栄養士 小野寺 秀子

まだまだ、暑い日が続きます。この暑さを乗り切るためにも、2学期も給食を残さず食べましょう。



今月の給食から

2日(火) 根菜と豆のドライカレー

2学期最初の献立は、準備のしやすさ、食べやすさを考慮し、カレーを用意しました。

18日(木) 食育の日 ご飯、牛乳、焼き魚のねぎかつおだれ、セサミサラダ、ジャガイモのみそ汁

魚は「いなだ」の予定です。いなだは出世魚で、関東ではワカシ(ワカナゴ)→イナダ→ウラサ→ブリと呼び名が変わります。



7月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城
鶏卵	青森	めばる	アラスカ	鮭	北海道
キャベツ	練馬区	きゅうり	練馬区	すいか	茨城
にんにく	青森	しょうが	高知	だいこん	青森
にんじん	千葉	たまねぎ	兵庫	ねぎ	栃木
牛乳	6月実施/9月予定	東京・群馬・栃木・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・福島・北海道			



牛乳の話



●牛乳はカルシウムの吸収率に優れている

カルシウムはもともと消化吸収率の低い栄養素ですが、牛乳の場合、牛乳中のたんぱく質を消化するとき生じるカゼインホスホペプチド(CPP)、乳塩基性たんぱく質(MBP)や乳糖のはたらきによってカルシウムの吸収率が高まります(カルシウムの吸収率は牛乳40%、小魚33%、野菜19%)。

牛乳を飲むと、カルシウムが効率良く摂取できます。牛乳100gには110mgのカルシウムが含まれています。給食で出されている牛乳1個は容量は200mlですが、重量では206gなので、227mg含まれています。

●牛乳は体内のカルシウム量を増やす

日本人は食事の食塩から1日約4,000mgのナトリウムを摂っています。栄養バランスの良い食事をしないと、カルシウム不足になってしまうかもしれません(実際に、日本人は慢性的にカルシウム摂取が不足しています)。

ナトリウムを多く摂りがちな日本人にとって、食事に牛乳・乳製品を採り入れることは、カルシウムの摂取・蓄積につながります。牛乳を飲むと血液中のカルシウム濃度が上がります。すると、カルシトニンというホルモンの働きにより骨から出てくるカルシウムの量が少なくなり、カルシウムは骨に蓄積されます。また、ナトリウムは尿中に排泄される際に、一緒にカルシウムも引き連れていくため、ナトリウムの過剰摂取は、尿中へのカルシウム排泄を増加させます。

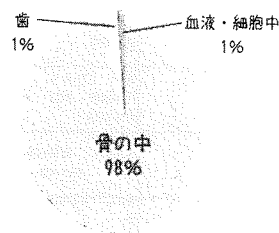
●「体内のカルシウム」ってどのくらい?

体内のカルシウム量は、体重50kgの人で約1kg。その99%以上が骨と歯にあります。残り1%未満は血液や細胞の中にあります。

血液中のカルシウム濃度は、副甲状腺ホルモンなどのカルシウム濃度調節ホルモンの働きで厳格に管理され、ほぼ一定値(約10mg/dL)に保たれています。カルシウム摂取が多ければ骨に貯蔵し、血液中のカルシウムが不足すれば骨から取り出して使用しています。

このため、骨は「カルシウムの貯蔵庫」と呼ばれています。

体内のカルシウムはどこにある?



牛乳で
スマイル
プロジェクト

一般社団法人 Jミルク「乳の知識」より引用