



もぐもぐ



双葉小学校

食育だより No.3

2025年 6月 6日発行

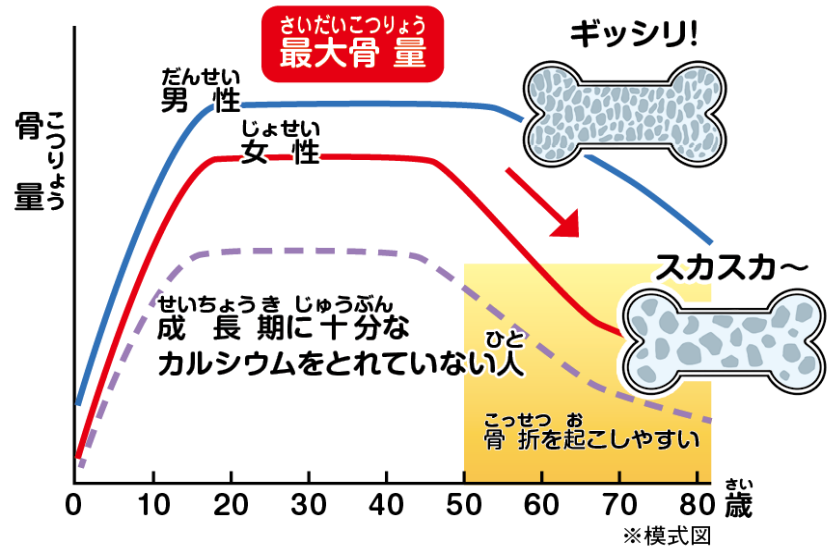
●6月の給食目標「衛生に気をつけましょう」

カルシウムには、骨や歯をつくる働きがあります。特に、成長期に必要な量のカルシウムをとることは、将来の健康を守っていくために、とても大切です。これから、気温が高くなり、汗をかく量も増えます。カルシウムは、汗と一緒に身体の外に出てしまうため、これからの時期は、できるだけカルシウムをとるようにしましょう。



成長期になぜ「カルシウム」を取る必要があるの？

骨全体に含まれるカルシウムの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。このため、10代のうちに、しっかり骨に「カルシウム貯金」をして、丈夫な骨を作り、将来の健康づくりにつなげていきましょう。



カルシウムを多く含む食品



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海そうなどですが、豆腐や油揚げ、ごま、小松菜などにも含まれています。牛乳や乳製品が苦手な場合は、その他のカルシウムが多い食品を取り入れるようにしましょう。

骨を丈夫にするために



カルシウムの吸収には、日光を浴びることで体内に作られる「ビタミン D」が必要です。さらに、運動による刺激は、骨を強くします。また、睡眠中は骨の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されます。できるだけ十分な睡眠をとるようにしましょう。