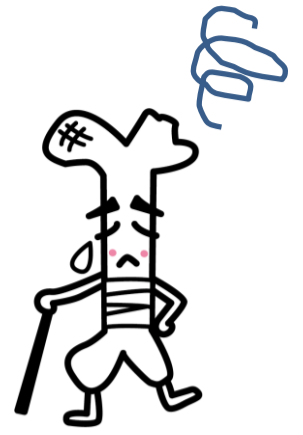


じょうぶな骨や歯をつくろう!

◎じょうぶな骨や歯をつくるには?

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内で作り出すことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると、骨がじょうぶに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。



◎どれぐらいカルシウムをとればいいのか?

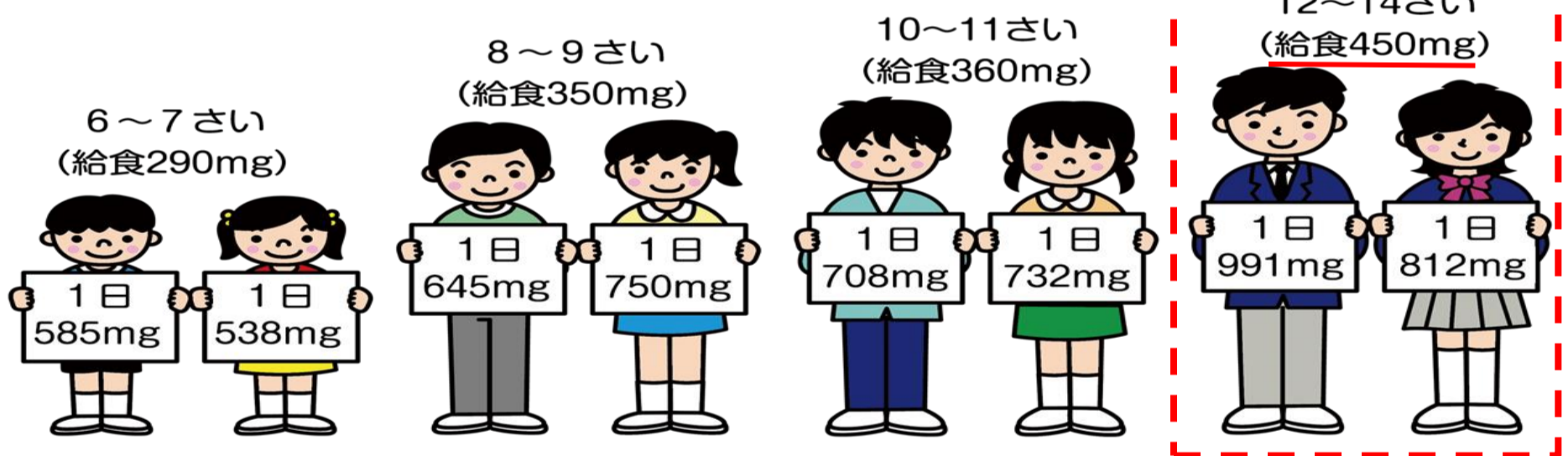
では、みなさんは食事からどれぐらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。

1日に摂取した方がよいカルシウムの量は、みなさんの年齢や性別に合わせて決められています。

下のイラストをみて、あなたに必要なカルシウムの量はどれぐらいなのか、確認してみましょう!

給食では、みなさんが1日に必要なカルシウムの量の約半分を摂取できるように工夫されています。

※（ ）は給食1食のカルシウムの基準量。







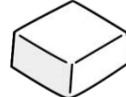





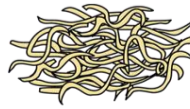




◎カルシウムが多く含まれている食べ物は?

右の表に、カルシウムを多く含む食べ物をまとめました。

（ ）の中の数字が、カルシウムの量です。

給食がない日も、この表を参考にしながらカルシウムをしっかり摂って、じょうぶな骨や歯をつくりましょう!

 牛乳 コップ1ばい/180g (198mg)	 ヨーグルト 1こ/80g (96mg)	 プロセスチーズ 1きれ/20g (126mg)	 小松菜 1/4たば/80g (136mg)	 モロヘイヤ 1/4たば/60g (156mg)
 納豆 1パック/40g (36mg)	 もめん豆腐 1/4ちょう/75g (70mg)	 厚あげ 1/4まい/50g (120mg)	 ししゃも 3び/50g (165mg)	 しらすぼし 大さじ2/10g (52mg)
 ほしえび 5び/10g (710mg)	 うなぎのかばやき 1くし/100g (150mg)	 切りぼし大根 1/4ふくら/10g (50mg)	 ひじき 大さじ2/10g (100mg)	 いりごま 小さじ1/3g (36mg)