

令和3年 4月 27日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 りんごパン 牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース  
ビーフンスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## 丈夫な骨を作る栄養素について知ろう

(健康によい食事のとり方)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋骨は、心臓や肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体を支えています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨を作るためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食には、カルシウムを多く含む食品として、牛乳、ヨーグルトなどが入っています。普段の食事や間食を食べる時にもカルシウムの多い食べ物を取り入れましょう。

令和3年 4月 27日(火) 第二学校給食センター

(献立名) りんごパン 牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮  
ビーフンスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## カルシウムのはたらきを知ろう

(食事の重要性)

みなさんの体を支える骨、この骨は毎日少しずつ壊され新しく作りかえられています。こうして約3年で、全部の骨が生まれ変わります。このときに必要な栄養素が、カルシウムです。

カルシウムがないと丈夫な骨は作れません。特に身長が伸びる今の時期は、カルシウムをしっかりとって丈夫な骨を作ることが大切です。

カルシウムは牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆・大豆製品、ほうれんそう・小松菜などに豊富に含まれています。

3年後の体づくりは、今からもうはじまっています。カルシウムをしっかりと取りましょ

令和3年 4月 27日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】りんごパン

牛乳 たけのこと鶏肉のチリソース煮

ビーフンスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

## カルシウムについて

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「カルシウムについて知ろう」です。

今日の給食にはカルシウムを多く含む食品が2つあります。それは、牛乳とヨーグルトです。特に、牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすくなっています。

カルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。しかし、日本は外国に比べて、その摂取量が不足しがちといわれています。

カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていきます。大人になってしまうとその量を増やすことはなかなかできません。

もちろん他の食品でも、小魚や小松菜などカルシウムを多く含んでいるものがありますが、成長期の今、手軽な牛乳を将来に備え骨に貯金するつもりで飲みましょう。