

令和7年11月12日の給食

牛乳を飲んでカルシウムをとろう！

強い骨をつくろう！

給食には、毎日牛乳がつきます。それは、おかずだけでは成長期の皆さんに必要なカルシウムを十分摂ることが難しいからです。そのためにカルシウム量が多く、吸収面でも優れている牛乳がついているのです。



牛乳は、
カルシウムの
吸収率がよく、
効率的に
カルシウムを
摂取できるのだ



★ 牛乳

☆ 焼き芋

◎ 八王子産さつまいも使用

★★★ ビビンバ

◎ 八王子産しょうが、
こまつな使用

★★ 中華たまごスープ

◎ 八王子産チンゲン菜使用

牛乳には、
カルシウムが
たくさん含まれ
ています。

成長期にとってほしいカルシウム！



骨量のピークは20歳ごろまでです！

骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。その後は、加齢に伴い減少していきます。**中学生は、まだ最大骨量を高めることができます！**カルシウムが多い食品を積極的に摂りましょう！



カルシウムは、

骨や歯を強くするだけじゃない！



カルシウムは、
心臓や血管、脳の働き
にも重要な役割を
果たしています！



カルシウムは、筋肉の収縮をスムーズにしたり、神経の働きを助けたりといった、私たちの体にとっても重要な働きを持っています。

心臓や血管の働き、脳の神経の働きをコントロールするためにも必要です。

カルシウムが 不足すると？

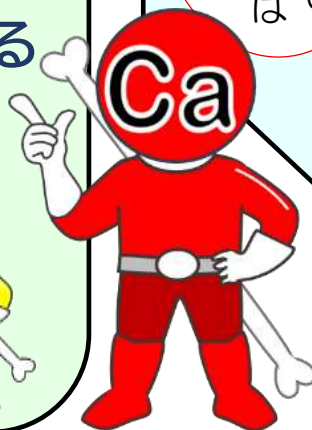
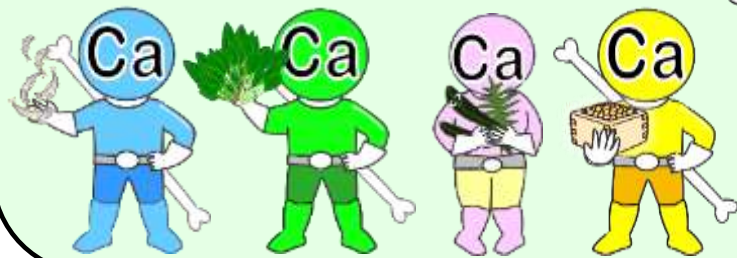
必要なカルシウムを
骨から補充します。

カルシウム不足が続くと、体は心臓
や脳をコントロールするために、
カルシウムを骨から取り出して補充
し始めるので、骨が弱くなってしま
います。

アレルギーなどでなければ、しっか
りと牛乳を飲むことが効果的です。



アレルギーなどで乳製品が
食べられない人は、小魚、青菜、
海藻、豆製品をたくさん摂る
ように心がけましょう。



牛乳が飲めない
子は、どうすれば
いいの？



骨を強くするためには、カルシウムと一緒にビタミンDを摂ることも大切です。

ビタミンDは、カルシウムの吸収と骨の形成をサポートする役目を持っています。

ビタミンDは、魚やキノコに多く含まれています。



カルシウムと
骨と歯作りの
味方だよ

か

はちおうじ
食育かるた

食生活のポイント！

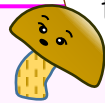
1日3食しっかり食べる。

カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンDなど他の栄養素も必要です。主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

小魚、青菜、海藻、豆・豆製品を積極的に食べる。

カルシウムが多く含まれる食品を日常的に食べるようにしましょう。

適量の牛乳・乳製品をとる。



ビタミンD
も大切



豆・
豆製品