



5月給食だよ!

令和6年4月26日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量
出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準
(2020年版)」

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトや チーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、小松菜などの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



盛りつける量の目安を知って残食を減らそう



給食の残食を減らすためには、1人分の適切な量を盛りつけることが大切です。例えば、A中学校の1年生では、ごはんが1人あたり約200gで用意されている場合、35人のクラスでは、食缶に約7.0kg入っています。もし、1人あたり30g少なく配膳してしまうと、約1kg食缶に残ってしまいます。給食を残さないためにも、ごはんを器のふちから何cmくらいの位置まで盛りつけるのかの目安を決めたり、あらかじめ食缶に入っている分を人数で割ったりして、どれくらいの量を盛りつけるかを確認すると、配り切ることができます。給食の残食量が減るように、ほかの学校の取り組みを参考に、工夫をしてみましよう。