



6月 給食だより

令和8年5月29日

陸別町 給食センター

カルシウムについて

カルシウムは、成長期に欠かせない栄養素のひとつで、無機質の仲間です。無機質は体内で作ることができないため、毎日の食事から

摂取する必要があります。カルシウムは骨や歯の形成に必要なだけでなく、筋肉や神経の働きを支え、体のさまざまな機能を正常

に保つ役割があります。



1日に必要なカルシウム量

小学生	約550~700mg
中学生	約800~1,000mg
大人	男性：約750~800mg 女性：約650mg

カルシウムが多い食品

- 牛乳 200ml 約233mg
- 納豆 1パック 約40mg
- ヨーグルト 1個 (70g) 約85mg
- 小魚 大さじ (約5g) 約110mg
- 小松菜 1袋 (200g) 約340mg



カルシウムの吸収率をアップさせる栄養素は??

カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そこで、なるべくカルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンDやビタミンKです。ビタミンDは魚やきのこ類に、ビタミンKは納豆や青菜などに多く含まれています。

今がチャンス!! 毎日

骨骨 貯金をしよう!!



骨は常につくりかえられていますが、骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。骨量を増やすには、成長期の今がチャンスです!



未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか?

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

- 朝ごはんを食べる習慣をつける
- ゆっくり、よくかんで食べる
- 塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する



食の未来のためにできること

- 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る
- 地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ
- 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

