



食育通信

別海町立上春別中学校
食育担当 (服部)
平成27年 9月30日
第 10 号

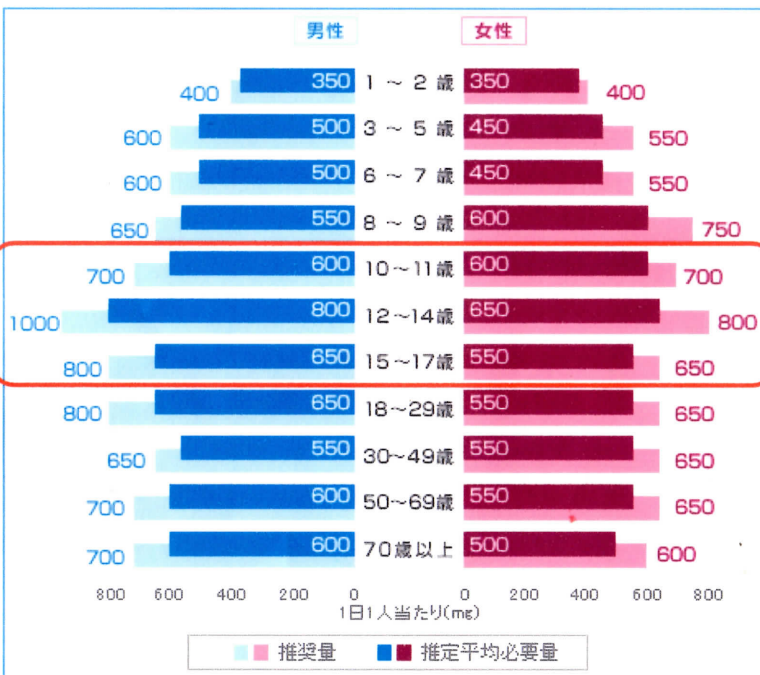
☆ 明日19日は「食育の日」です。

みなさん、こんにちは。今号は「牛乳」についてのお話、第2弾です。前号で指導してから数日…飲む生徒が増えたような…!?

食べることは生きることの基本

学校給食に牛乳が出るのはなぜ?(2)

学校給食は、栄養バランスを考えて献立が立てられています。特に、不足しがちなカルシウムは骨の成長に大切な栄養素で、このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」です!だから、毎日の献立に牛乳がついてくるのです。骨の成長の時期は限られています。そう!前号で説明した通り「10代」のうちに丈夫にしなければなりません。

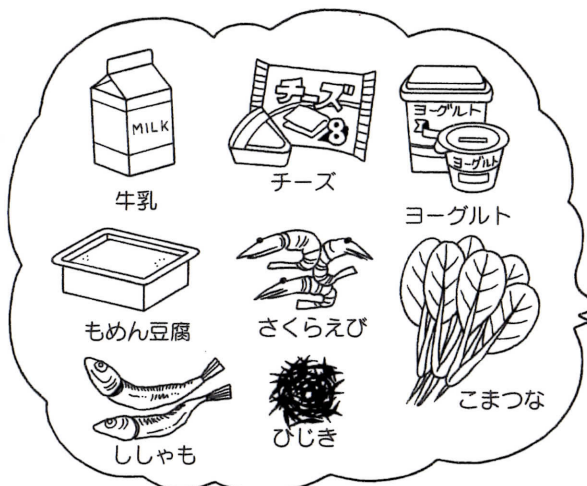


さて、一日にどれくらいの量のカルシウムを摂取すればいいのでしょうか?

左のグラフを見てみましょう。濃い色が推定平均必要量で、薄い色が推奨量…言い換えれば「これくらい摂るとベストですよ」の目安です。10代はかなり必要なことがわかります。特に、12~14歳はかなり必要ですね!牛乳のカルシウム量は、下記の通り227mgです。学校の給食だけでは1日分には足りないので、朝・昼・夜の食事をバランスよくしっかり食べることが大事になってきますね。

注意: 最新版の「食事摂取基準(2015年度)策定検討会」報告書での数値に若干変動はありますが、ほぼ2010年度版と一緒に考え、左のグラフを使っています。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2010年度版(カルシウム)



カルシウムが多い食品大集合!



《牛乳・カルシウム》

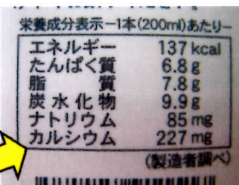
給食の牛乳は1本

200mlあたり

227mg

も、含まれています。

…と、言っても牛乳以外の食品のカルシウム量が不明だと牛乳の良さが伝わりにくいよね。続きは、次号で勉強しよう!



牛乳の側面を見よう!

