

# 給食だより

## 5月

令和 6年 4月 30日

座間市立ひばりが丘小学校

校長 小宮 美紀

さわやかな風の吹くすごしやすい季節となりました。子どもたちは新たな環境に少しずつ慣れてきたところでしょうか。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。また、ゴールデンウィークを挟み、生活リズムが乱れがちになります。有意義な学校生活を送るためにも早寝早起きをして、しっかりと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

## 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。



カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

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

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、こまつな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。