やっぱり!! 食ぱわー

第10号
発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
２０２５年２月発行

骨をじょうぶにする食生活を考えよう！

カルシウムは、「骨や歯の成長」と「体の機能の調節維持」に欠かせません！

骨や歯を作る材料になる栄養素は、「カルシウム」です。体内にあるカルシウムの９９％は、骨や歯を作っています。残りの１％は血液や細胞に含まれ、体の機能調節や維持に使われています。

わずか１％ですが、体にとって重要な働きをするため、**血液中のカルシウムが減ると、骨から不足分を補給**します。これを繰り返すことで骨が弱くなることがあります。

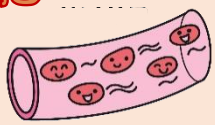
カルシウムは、**牛乳・小魚・海そうなどに多く含まれている**ので、給食では、牛乳が毎日ついています。寒い季節ですが、**給食で牛乳を飲む**ところから食生活を見直してみましょう！

カルシウム

１％

血液中や細胞内のカルシウムの働き

- 心臓を規則正しく動かす
- 筋肉を収縮させる
- 血液が固まるのを助け、けがのとき、出血を止める

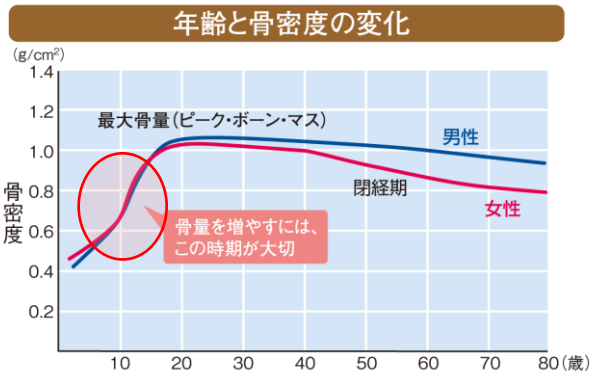


99％

骨や歯のカルシウムの働き

- 体を支えたり、内臓を守ったりする骨の材料になる
- じょうぶな歯を作るための材料になる

成長期は、骨をじょうぶにできるチャンス！



出典:清野、折茂ら1995年を一部改変

一般財団法人Ｊミルク HP より

健康な骨

骨折しやすい骨

成長期は、骨密度が急激に高まる時期です。左にある健康な骨の写真のように、中身がぎゅっとつまっているほど骨密度が高く健康な状態です。

最大骨量になる前の**成長期に、骨密度をできるだけ高める**ことで、生涯にわたって骨折しにくい健康な骨を作ることができます。毎日の食事でカルシウム摂取を心がけましょう。

たべものクイズに挑戦！

今月は 冬の食べ物クイズ！

イラストと食べ物の名前、その漢字を線でつないでみよう！

今回登場する食べ物は、冬に「旬」をむかえる魚です。

たら　ぶり　あんこう　ひらめ

鮟鱇　鱈　鰤　鮃

答え：①→ぶり・鰤　②→ひらめ・鮃　③→あんこう・鮟鱇　④→たら・鱈

※一宮市教育研究会　食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり！！食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。