



# カルシウム 足りてますか？

## 日本人はカルシウム不足です！

食生活の豊かな日本で長年不足している栄養素があります。それは『カルシウム』です。日本の国土の多くは火山灰地でカルシウム含有量が多くないので、飲み水や野菜にもカルシウムが少ないのです。食生活では意識的にカルシウムを補給しましょう！

学校給食のある小中学生は満たすべき量に近いものの、足りてはいません。高校生や大人はさらに不足しています。

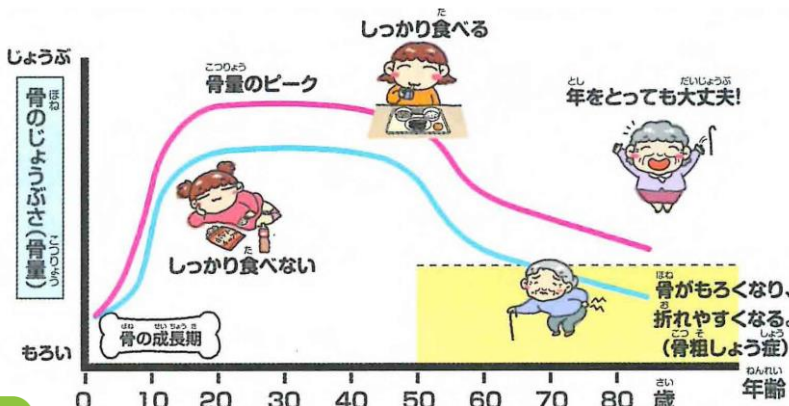
年齢	1日で満たすべき量 (最低必要量)	1日でとるべき量 (推奨量)	1日にとれている量
8～9歳	600	750	(調査記録なし)
10～11歳	600	750	569
12～14歳	700	800	(調査記録なし)
15～17歳	550	650	430
18～29歳	550	650	393

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」[令和元年度 国民健康・栄養調査]より  
\*「国民健康・栄養調査」では、7～14歳、15～19歳、20～29歳の区分となる。単位はmg

## 一生じょうぶな骨でいるための『カルシウム貯金』

骨は体とともに成長し、骨の中はカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされます。これがじょうぶな骨のひみつです。骨の中のカルシウム等の量（骨量）は18～20歳でピークに達し、あとは年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになる「骨粗しょう症」を起こしやすくなります。

20歳を過ぎてから骨量を増やすのはむずかしいです。骨の成長期、10代のうちにカルシウムをたくさんとって、骨量のピークをひきあげる『カルシウム貯金』をしておきましょう！！



## カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品



海そう



大豆・大豆製品



切り干し大根



小魚類



モロヘイヤ



小松菜



# 2年生活『そらまめのさやむき』

5月26日（火）に、2年生がそらまめのさやむきを体験しました。絵本『そらまめくんのベッド』の読み聞かせのあと、「まめのおへそ」の話をして観察しながらむいてもらい、匂いや手触り確かめました。そらまめは全校分の給食として、給食室で調理して出しました。



# 6年家庭科『調理実習』

5月18日（月）、20日（水）に、6年生が「朝食から健康な1日の生活を」の学習でいためる調理を使った朝食のおかずを作りました。5年生の調理実習を思い出しながら、協力して「いろどり炒め」を作りました。たくさんの保護者の方々のボランティアスタッフの見守りもあり、けが人もなく終了することができました。



# 2年学級活動『好ききらいしないで食べよう』

6月6日（土）学校公開に2年生でかいじゅうくんのエプロンシアターを使って、それぞれに合った好き嫌い克服の方法を考えました。「一番最初に食べる」「他のものと一緒に食べる」など、いろいろな方法を自分たちで工夫していました。味覚は体が成長するにつれて変わってきます。チャレンジする気持ちを忘れないで、とお話ししました。

○今日の学しゅうのかんそう

わたしは、いままできらいなものを  
へらしていたけど「いまのがくしゅう  
でまんて」からきらいなものも  
たべるのがんばりたいです。



○今日の学しゅうのかんそう

やさしいは、すぐいちからかあるのがよ  
じめてしまいましたが、きらいなやき  
いでもすこしはたべてみよ  
うと思いました。

