

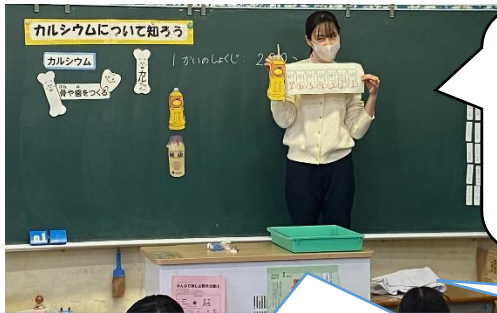


しよく いく 食育だより

第5号



1年生で「カルシウムの大切さ」について指導を行いました。カルシウムの働きや、牛乳にはどのくらいカルシウムが入っているのかななどを学習しました。子どもたちは、牛乳に含まれるカルシウムの量をみて、とても驚いた様子でした。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少します。骨粗鬆症を予防し健康を維持していくためには、獲得する最大骨量を大きくすること（成長期にカルシウムをしっかりと摂取すること）が大切です。授業の最後に、20歳までにしっかりとカルシウムを摂取し、体に蓄えておくことが大切だと伝え、「まだ13年あるから蓄えられる」や、「今日の給食もしっかりと食べないといけない」、「カルシウムのことが知れてよかった」などの声が聞かれました。



1回の食事で食べないといけないのはカルシウム200mgだよ！ジュース1本では7mgしか入ってないよ。牛乳にはどのくらい入っているかな？

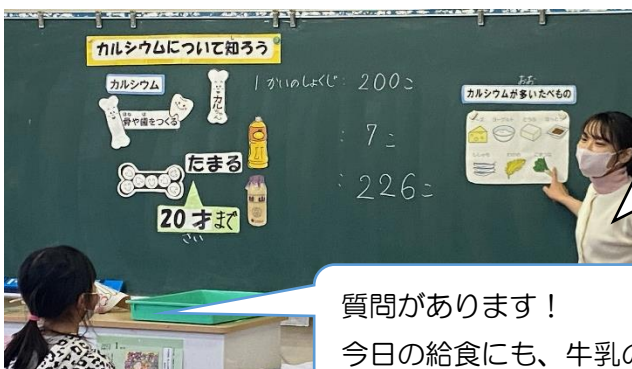
70mgくらいじゃないかな？

10mgくらいじゃないかな？

正解は・・・227mgでした！



わあああ！！！！いっぱい〜〜い！！！！



牛乳以外にもチーズや豆腐、小魚、海藻、小松菜などにカルシウムが多く含まれるよ！明日は豆腐がでるよ！残さずに食べないといけないね！

質問があります！

今日の給食にも、牛乳の他にカルシウムが多い食材がでますか？