11月 ランチニュース

令和２年11月
大府市教育委員会

成長期は骨がどんどん大きくなります。背が伸びて大きくなってからは、骨の密度を高め、丈夫な骨づくりが始まります。丈夫な骨づくりには大人になるまでの長い時間と、適切な栄養、適度な運動、十分な睡眠が必要です。その中で、骨を大きく強くする栄養について考えてみましょう。

カルシウムって おとなより多く必要なの？



カルシウムの推奨量は下の表にもあるように、小学生でも親世代よりも多く、12～14歳は、どの世代よりも多いです。しっかり摂取したいものです。

カルシウム推奨量（男）（mg）	年齢（歳）	カルシウム推奨量（女）（mg）
600	6～7	550
650	8～9	750
700	10～11	750
1000	12～14	800
800	15～17	650
800	18～29	650
750	30～49	650

日本人の食事摂取基準（2020年版）より

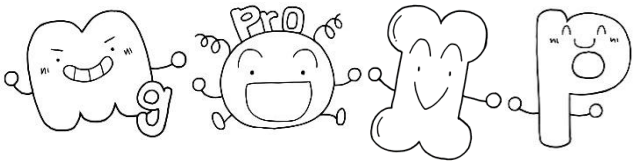




給食の牛乳1本で227mgのカルシウムが摂取できます。

Q　カルシウムだけしっかりとっていれば、丈夫な骨や歯はできるの？

A　残念ながら、カルシウムだけでは丈夫な骨ができません。骨の土台となる「たんぱく質」、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」、他にも「リン」や「マグネシウム」などの栄養素が必要です。



Q　不足しやすい栄養素なら、サプリメントでとればOK？



A　不足しているからといってサプリメントでとることは、おすすめできません。まずは、栄養バランスがよい食事をしっかりとることが大切です。食事療法やサプリメントの処方は医師の判断に従い、自分の判断だけで使用しないようにしましょう。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前（土・日・祝日を除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。