



給食だより 12月号

令和2年 11月 24日

東京都立三鷹中等教育学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。冬休みは例年よりも短いですが元気に楽しく過ごせるよう、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

★成長期の今必要な栄養素～カルシウムをしっかりとろう！～★

中学生の時期は成長期といって、骨がぐんぐん伸びる時期です。骨が成長するときにはカルシウムが必要です。実はこのカルシウム、骨に蓄えられるのが30歳までなんです！30歳を過ぎると、いくらカルシウムをとっても骨にためることができません。（だからこそ大人は毎日とりましょう。）ですので将来の健康的な骨作りのためにも、10代の今、カルシウムをしっかりとって骨に蓄えることが大切です。そこでみなさんが必要な量と、カルシウムを多く含む食品、さらに実際にとっている量をチェックしてみましょう！

○みなさんが1日に必要なカルシウムの量は？

年齢(歳)	推定平均必要量 男性(mg/日)	推定平均必要量 女性(mg/日)
10～11	600	600
12～14	850	700
15～17	650	550
18～29	650	550
30～49	600	550
50～69	600	550
70以上	600	500

出展：日本人の食事摂取基準（2020年版）／厚生労働省

○カルシウムを多く含む食品は？

食品名	目安量	カルシウムの量(mg)
牛乳	ビン1本	220
ヨーグルト	カップ1個	120
ししゃも	3尾	175
納豆	1パック	45
小松菜	1/4束	136
チンゲン菜	小1株	80
ひじき（乾燥）	戻して小鉢1杯	50

○では実際にとっている量は？ 以下のチェックシートを記入し、合計点数を出してください。

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3	チーズなどの乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆などの豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日		
8	ししゃも、丸干しいわしなど、骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	
9	しらす、ちりめんじゃこなど小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日1-2食		欠食が多い	きちんと3食	

点数を40倍した数が、実際にみなさんが1日にとっているカルシウムの量(mg)です！

合計

1日に必要な量を満たしていませんか？チェックシートの点数が少しでも上がるよう、給食の牛乳は残さず飲むなど、チェックシートの中の食品を積極的に食べる工夫をしてみましょう♪

担当：栄養士 進藤 悠