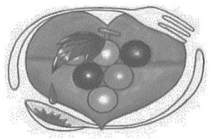
＊給食だより＊

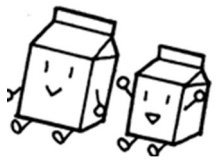


令和８年６月　池田町学校給食センター

カルシウムについて

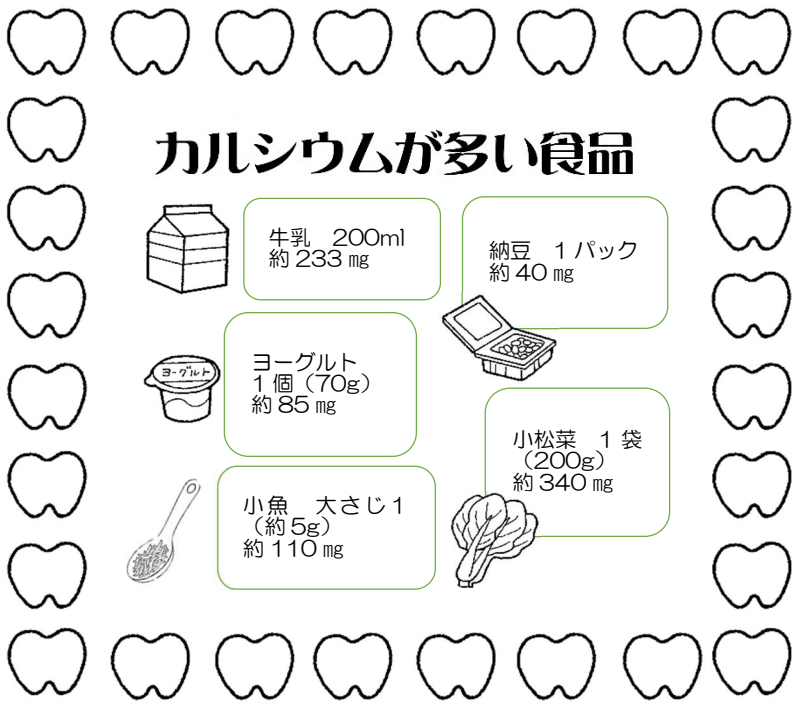
　カルシウムは、成長期に欠かせない栄養素のひとつで、無機質の仲間です。無機質は体内で作ることができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。カルシウムは骨や歯の形成に必要なだけではなく、筋肉や神経の働きを支え、体のさまざまな機能を正常に保つ役割があります。

一日に必要なカルシウム量



小学生	約５５０～７００㎎
中学生	約８００～1,０００㎎
大　人	男性：約７５０～８００㎎ 女性：約６５０㎎

カルシウムが多い食品



カルシウムの吸収率をアップさせる栄養素は？？

　カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そこで、なるべくカルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンＤやビタミンＫです。ビタミンＤは魚やきのこ類に、ビタミンＫは納豆や青菜などに多く含まれています。

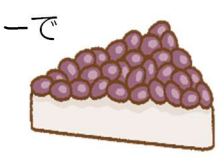
今がチャンス!!毎日コツ コツ骨骨 貯金をしよう!!

　骨は常につくりかえられていますが、骨量は、20 歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。骨量を増やすには、成長期の今がチャンスです！

☆今月のイチオシメニュー☆

６月4日～10 日　かみかみメニュー

　６月４日～10 日が『歯と口の健康週間』であることから、よく噛んで食べる『かみかみメニュー』を提供します。
小学生は歯の生え変わりの時期です。しっかり噛むことであごの発達を助けることにもつながります。消化を助けたり、虫歯や肥満を防いだり、脳の働きが良くなったり、良いことがたくさんあります。
噛み応えのある食材が出るので、噛むことを意識して食べてくださいね！！

６月 30 日　水無月（みなづき）

　京都で伝統的に食べられる和菓子です。昔は夏バテを予防するために氷を食べる風習がありましたが、高級な氷の代わりにこのお菓子で代用したともいわれています。半年の穢れを落とし、残り半年も健康に過ごせるようにと願いを込めて食べられるお菓子です。水無月は給食センターで手作りします。もちもちとした食感をお楽しみください♪