

栄養だより

No.1 令和4年7月

苫小牧市学校給食共同調理場

カルシウムを摂って、骨と歯を元気に！

成長期のお子さんは大人に比べて骨の成長が著しい時期です。骨量が増加する小・中学生の時期に骨を強くしておくことで、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、毎日のバランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかり摂りたい栄養素です。

「カルシウム」って なんでしょう？



カルシウムはミネラルの一種で、人間の骨や歯の成分となる栄養素です。ミネラルは、体内でつくることができないため、食べ物などから摂取する必要があります。(必須ミネラルといいます)
カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。成長期の子どもは1日あたり700～1000mg必要とされています。学校給食では、小学校中学年1食あたり350mg摂取できるよう、献立を作成しています。

お子さんが心身ともに健康に育つために、日ごろからカルシウムを十分に摂取できるよう意識しましょう。カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆、豆乳などの大豆製品、一部の野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多く、効率よくカルシウムを摂ることができます。

また、体内でのカルシウムの利用率を高めるにはビタミンDが必要です。ビタミンDは主に、小腸と腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進するはたらきがあります。ビタミンDを多く含む食品は、魚(イワシ、サンマ、サケ)、きのこ(キクラゲ、シイタケ)などがあります。

カルシウムが多く取れる食品一覧

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量	食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	牛乳パック200ml(210g)	220mg	海藻	ひじき	大さじ1杯(5g)	50mg
	ヨーグルト	1パック(100g)	120mg	小魚	さくらえび(素干し)	大さじ1杯(5g)	100mg
	プロセスチーズ	1切れ(20g)	126mg		ししゃも	3尾(45g)	149mg
野菜類	小松菜	1/4束(70g)	119mg	豆類	木綿豆腐	約1/2丁(150g)	180mg
	菜の花	1/4束(50g)	80mg		納豆	1パック(50g)	45mg
	水菜	1/4束(50g)	105mg		厚揚げ	1/2枚(100g)	240mg
	切り干し大根	煮物1食分(15g)	81mg				

上の表を活用し、いろいろな食材からカルシウムを摂ることを心がけましょう！

※ 学校給食ではカルシウムの充足を考慮して、毎日牛乳を提供しています。
また、牛乳代替品についても今年度より「麦茶」から、カルシウムを摂取できる「豆乳」に変更して提供しています。

カルシウムがたくさん摂れる給食レシピ紹介

苫小牧市では、令和4年1月より副菜(和え物・炒め物)の提供を開始したことにより野菜を使用したメニューの種類が増えました。その中でカルシウムが豊富に含まれた食材を使用した2品のレシピを紹介します。是非、ご家庭でも作ってみてください。



小松菜ともやしの胡麻和え

(1人分あたりのカルシウム含有量：67mg)

- 材料(4人分)
- 小松菜 140g(約1/2束)
 - もやし 80g(約1/2袋)
 - Aしょうゆ 小さじ2
 - Aさとう 小さじ2
 - Aすりごま 小さじ2

- 下準備
- Aを計量し混ぜておく。
 - 鍋にたっぷりのお湯を入れ、沸かしておく。

- 作り方
- 小松菜・もやしを茹でたあと、冷水にさらし水気を絞る。
 - 小松菜の根本を落とし、2センチ幅に切る。
 - 茹でた小松菜・もやしとAを和える。



大豆の磯煮

(1人分あたりのカルシウム含有量：50mg)

- 材料(4人分)
- 大豆水煮 50g
 - ひじき 乾燥5g→戻し40g
 - 油揚げ 50g(2枚)
 - 人参 40g(1/5本)
 - 菜種油 小さじ1/2
 - だし汁 100cc
 - さとう 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ1

- 下準備
- ひじきは10分程度水で戻しておく。
 - 油揚げは短冊切り、人参は千切りにしておく。

- 作り方
- フライパンに油をひき、人参、ひじきを炒める。
 - 大豆、油揚げを加え、炒め合わせる。
 - だし汁、さとう、酒、しょうゆを加えて煮る。



学校給食に使用している食材について(2月～5月)

月	品名	長ねぎ	玉葱	人参	キャベツ	じゃが芋	白菜	大根	ごぼう	小松菜
2月		道産	道産	千葉県産 茨城県産	道産 愛知県産	道産	茨城県産	神奈川県産	道産 群馬県産	茨城県産
3月		道産	道産	千葉県産 茨城県産・愛知県産	道産 愛知県産		茨城県産	神奈川県産 千葉県産	道産	
4月		道産	茨城県産 佐賀県産・宮崎県産	道産 徳島県産・熊本県産	茨城県産 愛知県産・佐賀県産		茨城県産	千葉県産	道産	茨城県産
5月		道産	佐賀県産	熊本県産 千葉県産・茨城県産	茨城県産 愛知県産		茨城県産	千葉県産	道産 青森県産	道産

月	品名	きゅうり	ピーマン	しめじ	なめこ	青梗菜	ほうれん草	もやし	豚肉	鶏肉
2月		高知県産 宮崎県産		地場産		茨城県産		地場産	道産 国産	青森県産 岩手県産
3月		高知県産 宮崎県産		地場産		宮城県産	道産	地場産	道産 国産	道産 青森県産 岩手県産
4月		高知県産 宮崎県産		地場産	道産	道産 茨城県産		地場産	道産 国産	道産 青森県産 岩手県産
5月		群馬県産 宮崎県産	宮崎県産	地場産	道産	道産	道産	地場産	道産 国産	道産 青森県産・岩手県産