

# ぱくぱくだよい



令和7年7月発行  
帯広市立栄小学校  
栄養教諭 三津田のり子



## 丈夫な骨をつくらう！

給食がない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1～2杯飲みましょう。



## 骨を丈夫にするコツ

夏休みも牛乳を忘れずに！

**1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。**



食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。

**2 カルシウムの多い食品をとる。**



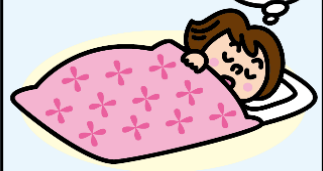
ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。

**3 適度に運動をする。**



丈夫な骨をつくるには適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。

**4 睡眠をしっかり取る。**



骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。

### カルシウムの多い食べ物



牛乳・乳製品

小松菜

モロヘイヤ

大豆製品

ごま

切り干し大根

小魚

ひじき

干しエビ

### カルシウムの吸収を促進する

#### ビタミンDの多い食べ物



イワシ・サケ・サンマなどの魚類

乾燥きくらげ

※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

乾燥しいたけ

#### 骨へのカルシウムの取り込みを助ける

#### ビタミンKの多い食べ物



モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類

納豆



### 牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ！



ホワイティチュー



グラタン



ミルク寒天

### 牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



小松菜のおひたし



じゃこサラダ



切り干し大根の煮物