

# 2月 給食だより



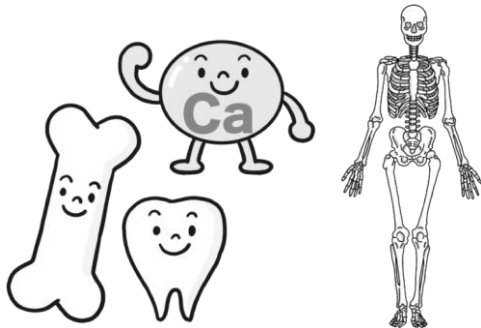
令和5年2月  
かほく市第2学校給食センター  
所長：竹本 武  
栄養士：坂井雅代 堀いづみ

2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養・手洗い、うがいを心がけましょう。

## しっかりとろう！カルシウム

カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。

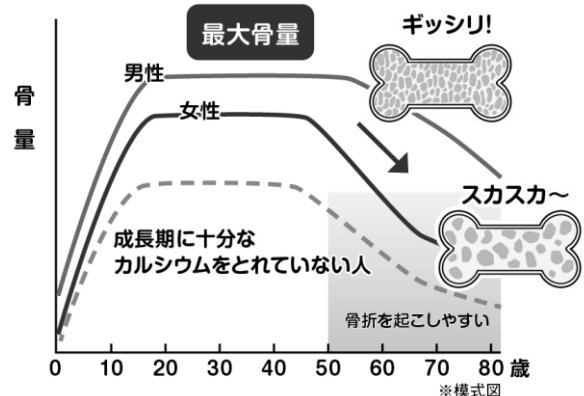
### カルシウムとは？



カルシウムは骨や歯を作るだけでなく、神経機能や血液の凝固にかかわるなど、生命を維持するうえでも大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶けだして血液中の濃度を一定に維持するため、長期にわたると骨を弱くする原因になります。

### 成長期になぜとる必要があるの？

骨に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、特に女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



### 多く含む食品

牛乳・乳製品はカルシウムが豊富なだけでなく、体内に取り込まれる吸収率が最も高い食品です。  
また、小魚、海そう、豆腐、いりごま、小松菜なども、普段の食事で無理なくとれるので、おすすめです。



### 骨を丈夫にするために



カルシウムの吸収には、日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜ふかしはせず、質の良い十分な睡眠をとりましょう。