

# 給食だより

令和5年9月29日  
新座市立第五中学校  
校長 伊藤 進  
栄養教諭 菅沼 美悠

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。食事・運動・睡眠の3つを大切にして健康で強い体づくりをしましょう。

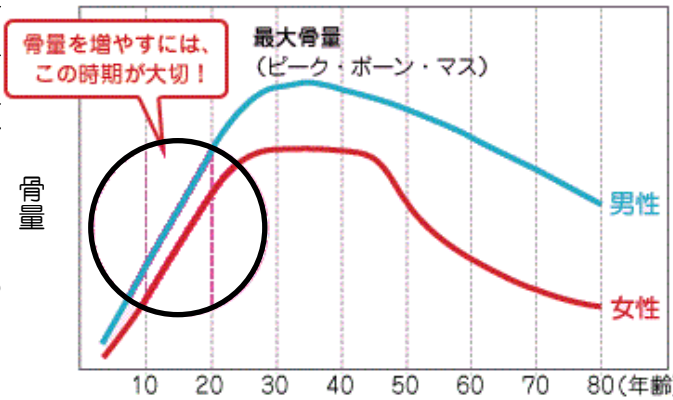
## 骨の成長に必要な栄養素 ～カルシウム～

丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないのがカルシウムです。下のグラフは、年齢と骨量（骨の量、骨密度のこと）の関係を表したグラフです。グラフからわかるように、骨量は20歳前後でピークをむかえ、そのあとは加齢とともに減っていきます。

小・中学生は骨量を増やすことのできる大切な時期です。この時期を逃してしまうと、骨量を増やすのが難しくなってしまいます。

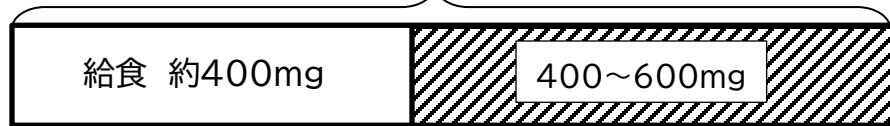
小学生の時期に骨にカルシウム貯金をすることで骨量を増やし、ピークボーンマス（最大骨量）を高くしておくことが大切です。将来、骨粗鬆症のリスクを低くすることになります。

加齢による骨量の変化



どのくらい必要？

中学生(12~14歳)が1日に必要なカルシウム量  
男子:1000mg 女子:800mg



約半量は家の食事からとらなければならないカルシウムです。

なにを食べる？

カルシウムといえば牛乳というイメージがありますが、他にもカルシウムを多くとれる食べ物があります。ぜひ家庭でも料理に取り入れてカルシウム貯金をしましょう！

～1食分でとることのできるカルシウムの目安～

食品名	1回に食べる目安量	1回に食べるカルシウム量	食品名	1回に食べる目安量	1回に食べるカルシウム量
牛乳	200ml	227mg	ひじき(乾)	5g	70mg
チーズ	20g	126mg	厚揚げ	1枚(60g)	321mg
ヨーグルト	90g	108mg	高野豆腐	1枚(16g)	106mg
小松菜	80g	136mg	木綿豆腐	1/2丁	180mg
ししゃも	2尾	149mg	絹ごし豆腐	1/2丁	65mg

～10月の献立について～

### ☆菜飯、みそチキンカツ(16日) 愛知県郷土料理

菜飯は豊橋市、味噌チキンカツは名古屋の料理です。みそだれに愛知県特産の八丁味噌を使うのが特徴です。菜飯は鈴木農園から届いた大根の葉を刻んでご飯に混ぜ込んでいます。

### ☆ほうとうどん(18日) 山梨県郷土料理

平たいほうとう麺を使います。みそ味の汁にかぼちゃが入っているのが特徴です。武田信玄が自ら「伝家の宝刀」で麺を切ったことから宝刀→「ほうとう」という名がついたという説があります。

### ☆さんまご飯(25日)

秋を代表する食材、秋刀魚をからりと揚げて、生姜醤油とあわせた混ぜご飯です。

その他、里芋、りんご、きのこ、さつまいも、栗などと秋の味覚満載です！



## 牛乳、飲んでいますか？

みなさんは、毎日牛乳をしっかりと飲んでいますか？

牛乳にはカルシウムをはじめ、成長に欠かせない栄養素が含まれます。

### ★カルシウム

牛乳コップ1杯(200ml)で1日に必要なカルシウム量の約4分の1が摂れます。

### ★たんぱく質

カルシウムと相性の良いたんぱく質が含まれているため、牛乳中のカルシウムが骨になりやすくなります。

また、牛乳コップ1杯は卵1個分とほぼ同じです。

### ★乳糖

乳糖は小腸で分解されてエネルギー源となります。また、分解されずに残った乳糖は腸内細菌のえさになり、腸の調子を良くします。

牛乳は太る？！

牛乳のエネルギーはコップ1杯(200ml)で126kcal。中学生が1日に必要なエネルギー量のわずか約5%です。適量(1日コップ2~3杯)飲む程度では太るほどのエネルギー量ではありません。牛乳にはカルシウム、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB2など多くの栄養素を含みます。牛乳は少ないエネルギーで効率よく必要とされる栄養素をより多くとることができる「**栄養素密度**」の高い食品です。

牛乳が苦手だなどと思う人も、一口でも挑戦していけるといいですね。中には「食物アレルギー」や「乳糖不耐症」で牛乳を飲むと体調が悪くなるため、牛乳を飲むではいけないひともあります。そういう人は、牛乳以外のものをたくさん食べて、栄養をとりましょう！