１月24日（火）「学校給食週間第2日目」学校給食放送用資料

『カルシウムたっぷり献立』

献立名　『　ひじきごはん　牛乳　ひみつのから揚げ
こまつなのからし風味あえ　みつばのすまし汁　』

みなさんこんにちは。今日は給食週間２日目です。

みなさんは『カルシウム』を知っていますか？カルシウムは、私たちの身体にとって、大切な栄養素のひとつです。９９％が骨と歯に、残りの１％が血液中に含まれていますが、どちらも大切な働きをしています。

カルシウムの主な働きは、骨や歯をつくり丈夫に大きくする、筋肉を動かしたり、出血を止めたりする、イライラをしずめる、など、生きているうえで大切な働きをしていて、からだ全体の調子を整えてくれます。

特にみなさんは、骨がどんどん大きくなる時期です。この時期にカルシウムをしっかりとっておくと、大人になったあとも丈夫な骨でいられます。しかし、カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになってしまう病気（骨粗しょう症）になってしまうことがあります。自分たちが将来年をとっても、丈夫な骨でいられるようにしましょう。

今日の給食は、カルシウムたっぷり献立です。カルシウムの多い食品は、牛乳・チーズなどの乳製品、大豆や豆腐などの大豆製品、ししゃもやしらすぼしなどの骨ごと食べられる小魚、ひじきなどの海藻類、こまつななどの色の濃い葉っぱの野菜などです。今日の給食に入っているカルシウムの多い食べものを確認しましょう。

では、給食で一番カルシウムが多い食べものは何だと思いますか？

それは、牛乳です。牛乳を残すと、必要なカルシウムが十分にとれません。飲める人は残さず飲むようにしましょう。アレルギーなどで飲めない人は、ほかのカルシウムが多い食べものをしっかり食べましょう。