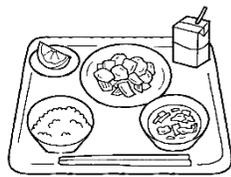




給食だより



ニセコ町学校給食センター

献立の立て方

学校給食では、栄養バランスがよくなるように、いろいろな食品を組み合わせで献立を立てています。栄養量は、文部科学省から基準が示されていて、子どもたちが1日に必要な栄養のおよそ1/3を摂るようになっており、ニセコ町においても同様の栄養量を目標としています。そして、成長期に必要な「カルシウム」は、必要量の1/2以上とれるようになっています。

食品選びは3つの食品群を考えて！

食べ物は、大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループには、大切なはたらきがあります。1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入るように心がけると、栄養バランスのよい献立となります。

すくうるランチでは、その日の給食で使用する食材を、3つのグループごとに分けてあります。ぜひ見てくださいね♪



カルシウムってどんな栄養素？

骨や歯を作るミネラルです。骨と歯に99%、細胞や血液中に1%存在しています。実はその1%が重要ですよ。

〈1%のカルシウムの役割〉

- 神経や筋肉を正常に働かせる
- 血液凝固 など

そして血液中のカルシウムは一定の濃度に保たれています



血液中のカルシウムが足りなくなると…

骨から吸収されます。もちろん骨の中のカルシウムは少なくなってしまいます。骨の中のカルシウムが不足すると、骨が弱くなる恐れがあります。骨は絶えず作り直されているので、カルシウムは毎日とる必要があります。

牛乳ってすごい！！

牛乳はカルシウムの吸収率が高いので、手軽に効率よくカルシウムをとることができます。他にも、たんぱく質やビタミンAなど成長期に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。



カルシウムが多い食品

(一食分あたり)

ひじき 70mg (5g) | 牛乳 230mg (200ml) | しらす 11mg (5g) | にぼし 33mg (1.5g)

めざし 48mg (1尾) | 小松菜 102mg (60g) | 木綿豆腐 180mg (半丁) | プロセスチーズ 126mg (20)

中でも乳製品が吸収率高いんだって

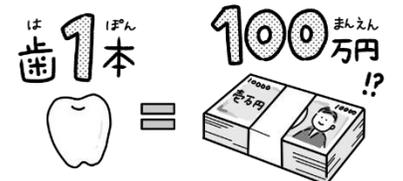
日本人の食事摂取基準 (2020年版)

年齢 (歳)	男子	女子
6~7	600	550
8~9	650	750
10~11	700	750
12~14	1000	800
15~17	800	650
18~29	800	650

1日に必要なカルシウム摂取基準 (mg)

6月4日~10日は歯と口の健康習慣

歯や口の中が健康な人は、元気で過ごせる時間が長いことがわかってきています。しかし、大人の歯は一度失ってしまうと、もう生えてきません。そのため、歯のお医者さんは、1本の歯は100万円の価値があると考えているそうです。

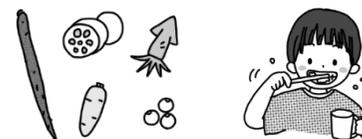


歯や口の中が健康であるためにできること

よく噛んで食べる 姿勢をよくする



かたい食材を食べる 食後に歯をみがく



姿勢がわるいと、お腹が圧迫されて、呼吸がしにくくなるため、口呼吸になりやすく、口が乾きやすくなり、虫歯や歯周病になりやすいと言われています。

集中力を保つためにも、姿勢をよくすることは大切です。

