

## カルシウムについて知ろう

カルシウムは骨や歯をつくったり、神経や筋肉のはたらきを調節したりします。カルシウム不足が続くと、じょうぶな骨をつくることができません。特に、成長期のみなさんの体は、じょうぶな骨をつくるための大切な時期にあります。カルシウムをしっかりとりましょう。

### 1日に必要なカルシウムはどのくらい？

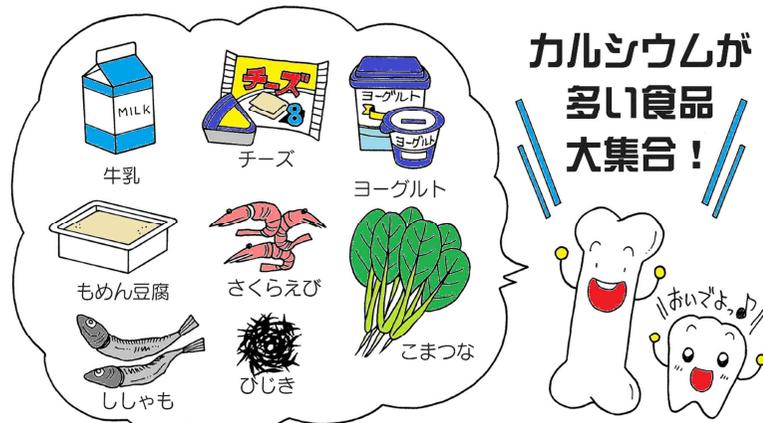
男子	年齢	女子
600mg	6～7歳	550mg
650mg	8～9歳	750mg
700mg	10～11歳	750mg
1000mg	12～14歳	800mg
800mg	15～17歳	650mg

(食事摂取基準 2015 より)

この表だけではピンとこないかもしれません。給食の牛乳1本分(200ml)に、約220mgのカルシウムが含まれています。

カルシウムを1種類の食品だけからとろうとせず、バランスよくたくさんの食品からとることが大切です。

また、食事からとったカルシウムをじょうぶな骨作りに生かすためには適度な運動と十分な睡眠も大切です。



## 牛乳を飲もう

毎日給食についてくる牛乳。なぜ毎日ついてくるのか疑問に思ったことはありませんか？それは、牛乳には成長期のみなさんにとって大切な栄養素がたくさん含まれているからです。寒い時期には飲み残しが多くなりますが、食事の間に一口ずつゆっくり飲むなど工夫してみてください。

## 牛乳に含まれる栄養素

### カルシウム

じょうぶな骨や歯を作るために欠かせませんが、普段の食事では不足がちです。牛乳はさまざまな食品の中でも、より多くカルシウムを含みます。

### 脂質

少量で多くのエネルギーになります。体温を維持し、力のもとになります。



### たんぱく質

体をつくる大切な栄養素です。また菌やウイルスから体を守る免疫力を高めてくれます。

### ビタミンB<sub>2</sub>

体内で炭水化物や脂肪がエネルギーに変わるのを助けてくれます。

<材料 4人分>

鶏肉	40g
にんじん	60g
かぶ	140g
玉ねぎ	140g
白菜	60g
グリーンピース	10g
油	小さじ1
スープストック	小さじ1
スキムミルク	15g
クリームコーン	40g
クリームポタージュ	50g
生クリーム	15g
粉チーズ	小さじ1
牛乳	80g
塩・こしょう	少々

### 野菜のクリーム煮

<作り方>

1. 鶏肉は一口大に切る。にんじん、かぶはさいの目にし、玉ねぎはうす切り、白菜は1cm幅に切る。
2. 鍋を熱し、油をひいて玉ねぎをすき通るまで炒め、鶏肉、塩・こしょうを加えさらに炒める。
3. にんじん、かぶ、白菜を入れ、材料がひたる位の水を入れる。
4. スープストックを入れ、ひと煮立ちしてから水溶きしたスキムミルク、クリームコーン、クリームポタージュを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
5. 生クリーム、粉チーズ、牛乳を入れて、ひと煮立ちさせ、