



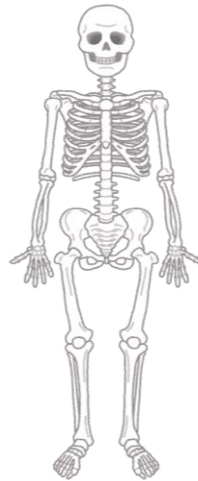
丈夫な骨を作ろう！

～ 骨の役割 ～

体を支える

血液を造る

体を動かす



脳・心臓・肺などを

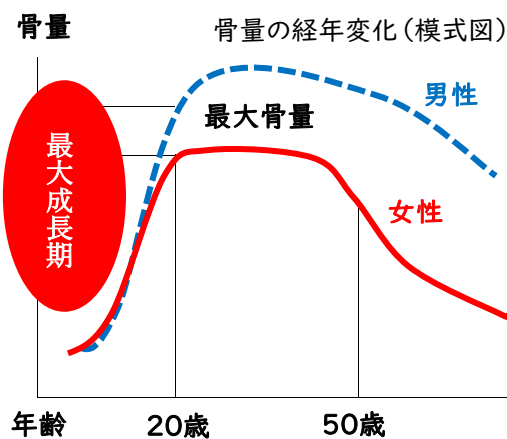
保護する

カルシウムを

貯蔵する

～ 一生分の骨の量は 10 代までに決まる ～

骨は常に生まれ変わっています。古い骨が壊されて、新しい細胞を作るためにカルシウムが必要です。私たちの骨量が増えていくのは成長期の間です。20 代がピークとなり、その後は骨量が維持されますが、50 代以降は加齢に伴い減少していきます。成長期に骨量を蓄えておくことが大切です。



大人になって
増やそうと思って
も難しいのね。



～ 食事・運動・睡眠で丈夫な骨を作ろう！ ～

バランスの良い食事をとることが大切です。特に骨の構成成分である「カルシウム」や「ビタミン類」、「たんぱく質」はしっかりととりましょう。

できるだけ外に出て日光を浴び、体を動かしましょう。骨は力が加わると刺激になって骨を作る細胞の働きが活発になります。また、日光にあたることでカルシウムの吸収を助けるビタミン D が作られます。

睡眠中に分泌される成長ホルモンは、骨を強く成長させます。こどもの頃からしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

～ どのくらい摂取していますか？ 「カルシウム」 ～

習志野市の保育所・こども園では、1日の目標量のうち、3歳未満児50%、3歳以上児40%を給食とおやつで摂取しています。

	3歳未満児	3歳以上児	
		昼のみ	昼とおやつ
1日に必要なカルシウム量	450mg	600mg	600mg
保育所・こども園で摂取している量	225mg	180mg	240mg
家庭で摂取してほしい量	225mg	420mg	360mg

下の食品例を参考に家庭で不足分を摂取できるようにしましょう

カルシウムを多く含む食品



牛乳
コップ1杯
165 mg



プロセスチーズ
1切 120 mg



じゃこ 大さじ1杯
110 mg



切干大根 煮物1食分
81 mg



木綿豆腐 1/4丁
90 mg



小松菜 1/4束
119 mg



ひじき 煮物1食分
140 mg



納豆1パック
45 mg



レシピ紹介

カレー肉豆腐



【材料】(おとな2人こども2人分)	【作り方】
豚肉(こまぎれ) 150g 豆腐 180g(2/3丁) 赤ピーマン 1/5個 長ねぎ 1/2本 しらたき 60g 小松菜 1/2束 しめじ 2/3袋 油 適量 だし汁 120cc 砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ1/2 酒 小さじ1 カレー粉 少々	① しらたきは、表示を確認し、あく抜きが必要であればあく抜きをし、1cm程の長さに切る。 ② 小松菜としめじは食べやすい大きさに切る。(小松菜は下ゆでをする) ③ 長ねぎは小口切り又は斜め切りにする。 ④ 赤ピーマンは種を取り、2cmのせん切りにする。 ⑤ 豆腐は1.5cm角に切る。 ⑥ 鍋に油を熱して豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、しめじ・赤ピーマン・豆腐・長ねぎを入れる。だし汁と調味料を入れて煮る。 ⑦ 火が通ったらしらたき、小松菜を入れてさらに煮る。

他にも、習志野市ホームページでは保育所・こども園の給食レシピを紹介しています。ぜひご覧ください

レシピ紹介サイトは
こちらをタップ

または

「保育所こども園給食」で検索

