



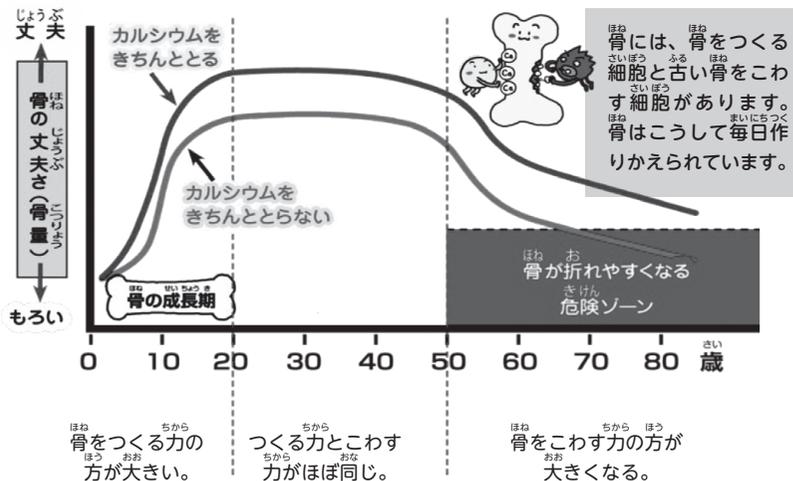
第91号

令和7年度冬号 八潮市教育委員会

子どものときの成長期にしっかりカルシウム貯金

子どものときは、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分にとって骨を丈夫にしましょう。もし、子どものときにカルシウムをとらない生活をしていると骨はどうなってしまうのか見てみましょう。

カルシウム、「とる子さん」と「とらない子さん」の人生



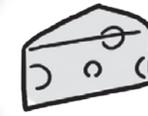
20歳までにカルシウムを十分にとろう!!

カルシウムはどれくらい必要?

1日 小学生 (8歳～9歳)	650mg
(10歳～11歳)	700mg
(12歳～14歳)	1000mg

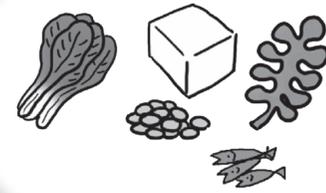
コツコツ カルシウム貯金のコツ

牛乳・乳製品を上手に利用!



給食の牛乳1本(200ml)に約227mgのカルシウムが含まれています。牛乳アレルギーのある人は、野菜、豆類、海そう、小魚などを食べるようにしましょう。

カルシウムは野菜、豆類、海そう、小魚にも多く含まれています。牛乳、乳製品や小魚などを毎日の食事に上手にとり入れましょう。



カルシウムは野菜、豆類、海そう、小魚にも多く含まれています。牛乳、乳製品や小魚などを毎日の食事に上手にとり入れましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので、気をつけましょう。

作ってみよう! こまちゃんレシピ

こまちゃんのミルクスープ

【材料】4人分

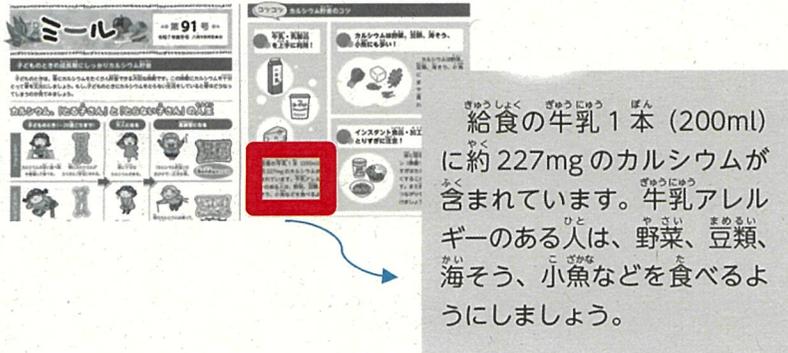
小松菜	1株
玉ねぎ	1/2個
コーン缶	10g
ベーコン	1枚
牛乳	680ml
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	適量
油	適量

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、小松菜は3cm、ベーコンは短冊切りに切る。
- ② 油をひき、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ベーコンとコーンを加えてさらに炒める。
- ④ 牛乳を加えて加熱し、コンソメ、塩、こしょうを加えて味を整える。
- ⑤ 小松菜を加えて、ひと煮立ちしたら完成。

【補足説明】

牛乳のカルシウム量表記について
第91号給食だよりミール



給食の牛乳の栄養成分表示

The image shows a carton of Royal Pak milk. The nutrition label is as follows:

栄養成分表示 コップ1杯(200ml)当り	
エネルギー 131kcal	炭水化物 9.2g
たんぱく質 6.4g	食塩相当量 0.2g
脂質 7.6g	カルシウム 220mg

(当社分析値)

給食だよりミールでは、牛乳200mlあたりのカルシウム量を227mgと記載しています。

(牛乳100gあたりのカルシウム量は110mgであり、200mlを重さに換算すると約206gであるため)

給食で提供している牛乳パック1本(200ml)のカルシウム表記は、220mgの記載となっております。

給食だよりミールでは、日本食品標準成分表(八訂)増補2023の値をもとに記載していますが、給食の牛乳については牛乳製造会社分析値のため記載に差異があります。