

平成27年10月23日  
伸栄小学校区家庭教育学級  
運営委員長 菊地 博正  
学級長 田林 路子  
野村 亜美  
担当 長田 英美子

# ひだまい通信

## < 第4回 栄養と食育公開講座 >

9月3日木曜日、伸栄小学校の栄養士の中村先生による食育の講座を行いました。テーマは「カルシウムの摂取について考える」。成長期のカルシウム摂取の重要性や骨粗しょう症予防について学びました。

### 9月3日(木)メニュー

鶏肉のガーリック  
焼き  
ミネストローネ  
キャベツとコーン  
のサラダ  
チーズパン  
コーヒーミルク



講話のあとは修学旅行中の6年生の教室をお借りして給食試食会を行いました。昔食べていた給食を懐かしみつつ、和気あいあいと談笑しながら小学生と同じメニューの給食を美味しくいただきました。

### 給食の牛乳で補える カルシウム

牛乳200ml 1本あたり

エネルギー 138kcal  
たんぱく質 6.8g  
脂質 7.8g  
炭水化物 9.9g  
カルシウム 227mg

### カルシウムの吸収率 NO.1 牛乳

牛乳は他の食品に比べるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分にカルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

牛乳・・・約40%  
魚(小魚)・・・約33%  
野菜・・・約19%

### 骨粗しょう症

### 予防と改善5か条

- 1. 食事は規則正しく、バランスよく
- 2. カルシウムをたっぷりとり
- 3. 運動習慣をつけよう
- 4. 1日1回は外に出て適度に日光にあたろう
- 5. 嗜好品のとりすぎに注意

※中村先生の講義資料より

### 参加者より (抜粋)

「毎日色々な食材を取り入れることが大切だと思いました。」

「子どもだけでなく大人もカルシウム摂取がいかに大切か骨を作る大事なものかということが確認できました。」

「ミネストローネスープが色々な野菜が入っていておいしく自分でもやってみようと思いました。」

「20代ピーク以降骨量が増えないことに驚き、子どもたちにしっかり取らせねばと思いました。」

「給食はとてもおいしく、子どもたちは幸せだな～と思いました。」



栄養士 中村有佳里先生