



# 給食便り 2月号



令和7年2月 志村さかした保育園

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥していて、感染症などが流行しやすくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、冬を元気に乗り切りましょう。

## 身体に大切なカルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯をつくり、残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。

例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する②神経の伝達を助ける③筋肉を収縮する④心臓の鼓動を一定に保つ⑤止血する など、命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると、将来骨粗しょう症になる恐れもあるため、子どもの時から積極的にとりたい栄養素のひとつです。

### <カルシウムを多く含む食品>



牛乳 231mg  
(210g 1カップ)



プロセスチーズ  
(20g) 126mg



ヨーグルト 120mg  
(100g 1/2カップ)



木綿豆腐 129mg  
(150g 1/2丁)



わかさぎ 315mg  
(70g 4尾)



乾燥ひじき 60mg  
(6g大さじ1・1/2)



小松菜 136mg  
(80g 1/3束)

## カルシウムの吸収率について



カルシウムは、食品によって吸収される割合が変わってきます。牛乳・チーズなどの乳製品は約50%、小魚は約30%、緑黄色野菜は約17%程度です。

たんぱく質、ビタミンK（緑黄色野菜、納豆など）、ビタミンD（魚類やきのこ類など）は、体内でカルシウムの吸収を助けるため、一緒にとると効果的です。

また、ビタミンDは日光を浴びることで体内でも生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。

リンを過剰に摂取するとカルシウムの吸収が阻害されます。加工食品、インスタント食品に多く含まれるため注意しましょう。