

中学校給食通信



第104号

令和7年11月
摂津市教育委員会

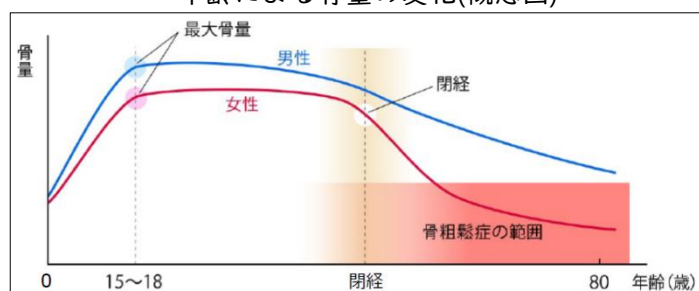
冷え込む日が多くなり、本格的な冬の準備を始める時期になりました。大きな行事も終わり、3年生はいよいよ本格的な受験シーズンを迎えることと思います。しっかりと栄養をとり、体調管理に努めましょう。

カルシウム、足りていますか？

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。カルシウムには骨や歯の材料になるほか、筋肉の収縮や脳からの指令を全身に伝えるために重要な働きなどがあります。

骨量を増やせるのは 10代 のうち！

年齢による骨量の変化(概念図)



出典：骨粗鬆症財団ホームページ

カルシウムの摂取 推奨量(mg/日)

年齢	男性	女性
8～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1,000	800
15～17歳	800	650
18～29歳	800	650
30～49歳	750	650

日本人の食事摂取基準(2025版)より

女性では11～15歳、男性では13～17歳でもっとも骨が成長する時期だと言われています。20歳前後でピークになり、それ以降は増やすことができません。つまり、中学生である今の時期にどれだけ強い骨を作ることができるかが重要になります。それにともなって、右側の表にもあるように、カルシウムの摂取量は男性女性ともに12～14歳がもっとも多く定められています。



毎日

カルシウム



ビタミンD



で最強の骨をつくろう！

日本人の食生活は、カルシウムが不足しやすいと言われています。いつもの食事にちょこっとプラスし、意識的にカルシウムを摂取しましょう！

たとえば…

トーストに



スライスチーズ

おやつに



ヨーグルト

給食の牛乳を



残さず飲む

ビタミンDには、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。上手に組み合わせましょう！



さけ



しらす



干しいたけ



卵黄

12月のおすすめ！献立紹介

12月15日(月) ごはん ローストチキン ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー
スパゲティサラダ お米でもものタルト

クリスマス



献立

クリスマスを意識し、ローストチキンとハンバーグをメインに、いつもより少し豪華な献立にしました。一足早くクリスマスを感じてもらえると嬉しいです♪