

扇小レポート276 カルシウム

調理室に貼ってありました。給食ニュース。
一日にひつようなカルシウム量についての特集です。
小学生が成長するためには、カルシウムが必要なのです。



写真新聞
Visual Journal
http://www.visualjournal.co.jp/

給食ニュース

No.1923
2024年199号
4月28日号

食品で見る 1日に必要なカルシウム量

成長期は多くのカルシウムが必要なので、さまざまな食品からとりましょう

年齢	男子	女子
6~7	600	550
8~9	650	750
10~11	700	750
12~14	1000	800

カルシウムの働き

丈夫な骨や歯をつくる



成長ホルモンの分泌を助ける



1日にとりたいカルシウム量 (mg)

9歳・男子



650mg

牛乳 200mL 230mg	プロセスチーズ 1切れ 110mg	からふとししゃも 50g 180mg	凍り豆腐(乾) 1枚 100mg	ゆりしだいこん(乾) 10g 50mg
-------------------	----------------------	-----------------------	---------------------	------------------------

11歳・女子



750mg

牛乳 200mL 230mg	ヨーグルト 100g 120mg	さば 1/2匹 250mg	水浸豆腐 100g 93mg	こまつな 50g 85mg
-------------------	---------------------	------------------	-------------------	------------------

14歳・男子



1000mg

牛乳 200mL 230mg	ヨーグルト 100g 120mg	わかさぎ 80g 360mg	しらす干し(牛乾梅干) 5g 26mg	納豆 1パック 46mg	みずな 70g 150mg	ひじき(乾) 5g 50mg	いりごま 3g 36mg
-------------------	---------------------	-------------------	------------------------	-----------------	------------------	-------------------	-----------------

これは一例ですので、表を見て自分に必要なカルシウム量を知り、いろいろな食品を組み合わせて1日に何ほどのくらい食べたらよいのかを、考えてみましょう。

たくさんの食品から、カルシウムをとりましょう。