

残暑が続く9月は、夏の疲れが出やすい時です。「新しい生活様式」を実践しながら、2学期も実りある学校生活を送りましょう。

中学生は心も体も成長する時期です。一年間で身長が10cm伸びる人もいます。骨の成長が最も活発な思春期において、骨の材料となるカルシウムをしっかりとることは、強い骨をつくるために大切です。また骨粗しょう症（こつそしょうしょう）予防のためにも重要です。

カルシウムを蓄えるのは、今です！

<主な働き>

- ①骨や歯をつくる成分になる
- ②筋肉の収縮を調整する
- ③神経の伝達を調整する
- ④血液の凝固に関係する
- ⑤精神の安定に関係する

体重の約1.5パーセントがカルシウムとされています。

そのうち99パーセントが骨や歯に、残り1パーセントが血液中に存在します。血液中のカルシウムが減少すると、骨に蓄えられたカルシウムから補給されます。



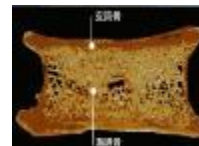
最も多く必要としている中学生

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020」では一日に必要なカルシウム量を右表のように推奨しています。最も多く必要とされているのは中学生の三年間です。

単位：mg

年齢(歳)	男	女
8～9	650	750
10～11	700	750
12～14	1000	800
15～29	800	650
30～49	750	

10歳代にどれだけ骨量を増やせるかが、その後の骨の健康を決めます。骨量は20歳頃にピークを迎え、40歳代以降になると年齢と共に減少します。しかし若い世代でも、過度なダイエットや偏食、運動習慣などが原因で骨粗しょう症になることがあります。



密度が高い背骨



骨粗しょう症の背骨

生活で意識してほしいポイント

栄養



多くの食品を食べて、カルシウムだけでなく様々な栄養素をとります。

運動



適度な運動をすると骨に負荷がかかり、骨形成が促されます。

睡眠



22時から2時頃に熟睡していると、成長ホルモンがしっかり分泌されます。

食事で意識してほしいポイント

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚類、大豆・大豆製品、青菜類に多く含まれています。他にもカルシウムの吸収に必要なビタミンD、骨形成を促進するビタミンKも大切です。色々な食べ物を組み合わせて、一日三食しっかり食べましょう。



カルシウム100mgの目安

牛乳、ヨーグルト…90g (コップ 1/2 杯)
 シシャモ…30g (2尾)、めざし…56g (4尾)
 小松菜(生)…60g (1.5把)、チンゲン菜…100g(1株)
 無調整豆乳…300g、絹ごし豆腐…110g (約 1/3 丁)
 アーモンド(ノンフライ)…45g、いりごま…85g
 ※加工品は栄養成分表示を確認しましょう

中学校給食で定番のカルシウムたっぷりメニューを紹介します♪

【切り干しと青菜のゴマドレッシング和え (4人分)】

【材料】

- | | | | |
|----------|----------|----------|--------|
| ・切り干し大根 | 20g | ↓和え衣 | |
| 三温糖 | 小さじ1 | マヨネーズ※ | 大さじ1.5 |
| しょうゆ(淡口) | 小さじ1 | あたりごま | 小さじ1 |
| ・小松菜 | 100g(2把) | 三温糖 | 小さじ1 |
| ・にんじん | 20g | しょうゆ(淡口) | 小さじ2/3 |
| ・いりごま | 大さじ1 | | |

【作り方】

- ①切り干し大根は戻す。(長ければ切る)調味料で煮て、冷ます。
- ②小松菜は茹で、水冷し、2cm中に切る。にんじんは千切りにし、茹でて冷ます。
- ③調味料を合わせて、和え衣を作る。
- ④①、②を③で和え、いりごまを振る。

※給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。

1食で約100mg(牛乳100ml分と同じ)のカルシウムがとれるメニューです。



9月「夏ばて解消の献立」を紹介します!



【スタミナみそ汁】

にんにくの香りで食欲アップ!

〈材料〉 (4人分)

- | | |
|------------|--------|
| ・鶏もも肉 | 50g |
| ・酒(肉の下味) | 適量 |
| ・しょうがすりおろし | 小さじ1/2 |
| ・にんにくすりおろし | 小さじ1/2 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 |
| ・にんじん | 1/3本 |
| ・じゃがいも | 中1個 |
| ・もやし | 1/2袋 |
| ・にら | 1/2束 |
| ・みそ | 大さじ2半 |
| ・だし汁 | 3カップ |
| ・一味唐辛子 | 少々 |

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは短冊切り、にんじんとじゃがいもはいちょう切り、にらは2cm幅に切る。
- ② 鶏もも肉は1.5cm角に切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、しょうがとにんにくを加えて香りを出し、鶏肉を炒める。
- ④ にんじんと玉ねぎ、じゃがいもを順に加えてさっと炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ もやしとにらを加えてひと煮たちさせ、みそで味をととのえる。
- ⑥ お好みで一味唐辛子を少々加えてできあがり。

ワンポイントアドバイス

- ・冷蔵庫の中にあるいろいろな野菜で作れます。
- ・にんにく、しょうが、にらなどの香味野菜を使用することで、食欲増進効果が期待できます。