

令和 7 年 1 月 6 日
北 区 立 飛 鳥 中 学 校
校 長 高 田 勝 喜
栄 養 士 葛 西 富 子


新年の無病息災を願う

正月行事


1月24日～30日は、
全国学校給食週間！

牛乳は優れたカルシウム補給源
ー将来の骨の健康のために今こそカルシウム貯金ー



骨量を
増やせるのは
ここまで！

ピーク・ボーン・マス

骨量が
減る時期

10代のうちに、
できるだけ骨量を
高めよう！

将来に備えて
「骨粗しょう症」に
なりにくい、丈夫な
骨をつくってね！

骨量 (cm³)

年齢

男性 女性

カルシウムを多く含む食品



給食では、毎回牛乳を提供しています。牛乳はカルシウムが豊富に含まれ、吸収率が高く、優れたカルシウム補給源だからです。牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズ等）のほかにも大豆製品（納豆、豆腐等）、小魚（しらす等）、葉物野菜（小松菜等）にもカルシウムが含まれています。給食で提供される牛乳はもちろん、

1日3食の食事から、バランスよくカルシウムを摂ってほしいと思います。
 給食のない日は、食後に牛乳1杯、おやつにヨーグルト1個、朝食のトーストにスライスチーズなど、カルシウムが不足しないように心がけましょう。毎日のカルシウム貯金が将来の健康維持につながります。

1日に必要なカルシウム推奨量	
中学生 男子	中学生 女子
1,000mg	800mg

ちゃんと食べて
体に必要な栄養素を
充分とろう!



1日に必要なカルシウム推奨量	
中学生 男子	中学生 女子
1000mg	800mg

