

ほね せいちょう しょくじ 骨の成長と食事



令和3年12月8日
北空知圏学校給食センター

みなさんの体を支えている骨は、実は毎日、作りかえられています。骨になる材料は、カルシウムという栄養素です。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や、豆腐や納豆などの大豆製品にも多く含まれています。成長期には、これらの食品を積極的に食べて骨量を多くし、丈夫な骨を作ることが大切です。



また、骨を作るのに、カルシウムをとるだけではなく、適度に日光を浴びる必要もあります。さらに走ったり、ジャンプすることで骨に刺激が加わり、強い骨が作られます。



給食では、必要なカルシウムをとるために、毎回牛乳がついています。最近では、寒くて牛乳が冷たく、飲みにくいので残してしまう人もいますが、骨の成長のため、しっかり飲みましょう！

