かすが「食育だより」第１８号

令和７年９月発行
春日市教育委員会

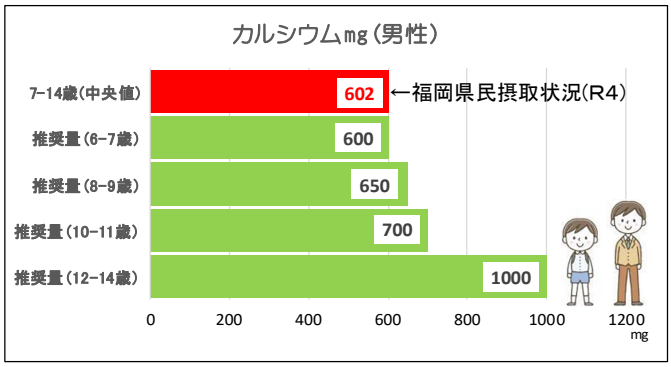
成長期の子どもに必要な栄養「カルシウム」

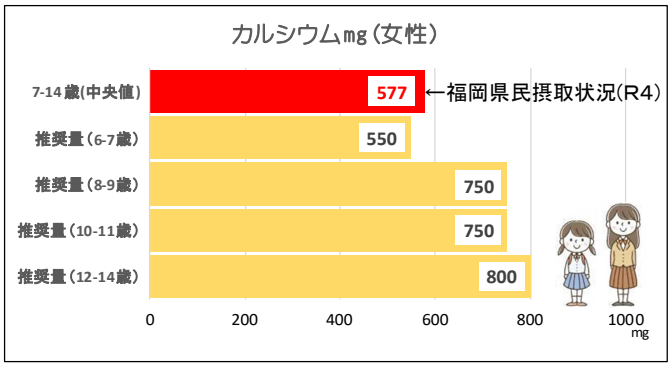
成長期はからだの土台をつくりあげる大切な時期で、特に骨の成長が活発になります。骨の成長を促すためには、運動・睡眠・バランスのよい食事を心がけることが大切です。

食事の中でも「カルシウム」は特に骨の成長のためにしっかりとりたい栄養素であり、摂取推奨量は12～14歳で最大となります。しかし「令和５年国民健康・栄養調査」（厚生労働省）によると、多くの年代で推奨量を下回っているのが現状です。

カルシウムの摂取状況と推奨

このグラフは、福岡県の「令和4年県民健康づくり調査報告書」における７～14歳のカルシウム摂取量（中央値）と、「日本人の食事摂取基準 2025年版」の推奨量を表しています。





カルシウムを効率よくとるには

食事は3食バランスよく
毎日こつこつカルシウムを

カルシウムの多い食品を意識して取り入れましょう。中でも牛乳.乳製品は、カルシウム含有量が多く、加えて吸収率が最も高いとされています。

▲カルシウムを多く含む食品

カルシウムの吸収を高める
「ビタミンＤ」も一緒にとろう

カルシウムの吸収を高めるので一緒にとるのがおすすめ。また、日光に当たることで体内でもつくられます。

▲魚（ｻｹ.ｲﾜｼ）やキノコ類に多い

カルシウムの吸収を妨げる
「リン」のとりすぎに注意

インスタント食品や加工食品の添加物として含まれているリンは、過剰にとるとカルシウムの吸収を妨げます。

知っていますか？郷土料理　博多の胡麻鯖（はかたのごまさば）

昔から新鮮な魚介がとれる福岡・博多では、傷みやすいことから全国的に生で食べることはなかったサバも、刺身としても食べられていました。そして、生のサバの食べ方としてよく知られている郷土料理が「博多の胡麻鯖」。サバの刺身（通常よりやや薄く切った）を醤油、いりごま、みりんを加えて和えたものです。おろししょうが、わさび、もみ海苔等の薬味が追加される場合もあります。

そのまま食べる他に、ご飯にのせてお湯などをかけ、茶漬け風にして食べる場合もあります。こうした食べ方が広がったのは、醤油が一般的に手に入るようになった江戸時代後期から明治時代初期ではないかとされています。

農林水産省webサイト「うちの郷土料理」（福岡県）参照

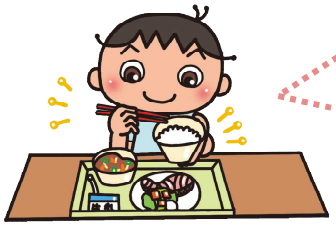
食事のマナー、できていますか？

マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。みんなが気持ちよく食事ができるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

好き嫌いをして食べていませんか？

もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたら、どう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

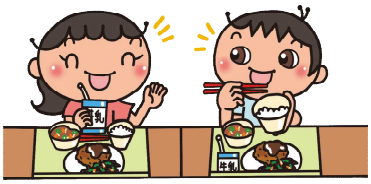
食器やはしを正しく持っていますか？



おはしの持ち方をもう一度確認してみよう！

正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

楽しい雰囲気で食事ができていますか？

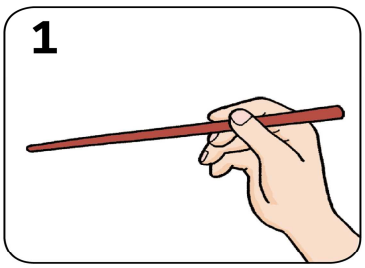


みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるマナーをしっかり守りましょう。

基本のはしの持ち方

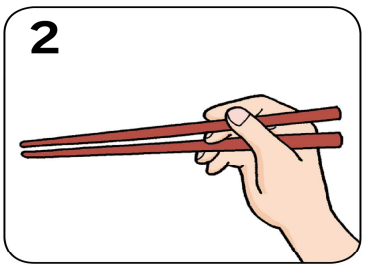
はしの使い方はくり返すことで身につきます。

1



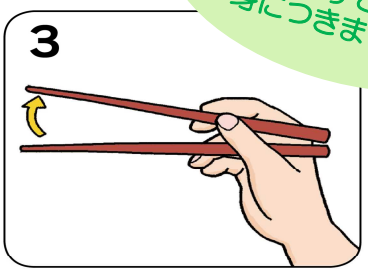
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の１を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

小中学校の栄養士さんが作った「はしの使い方」を目あてにした給食はこちらです。おいしく食事をとりながら、はしの使い方もマスターしましょう♪

小学校給食

中学校給食

＊お箸ポイント＊
- 厚あげ
- うずらの卵
- 納豆

上手に箸で食べられますか？

☆あいさつもわすれずに☆

「いただきます」

たべものはもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝がこめられています。

「ごちそうさま」

漢字で書くと「ご馳走さま」。食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

参考文献：「家庭とつながる！新食育ブック②」（少年写真新聞社）、「春夏編 もっとたよれる食育だよりイラスト資料集」（健学社）