6月　給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2025年6月

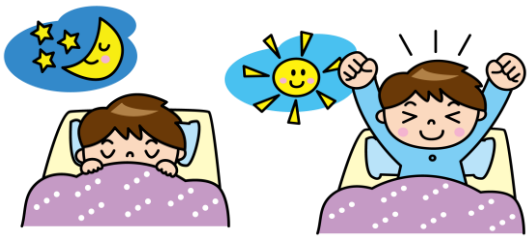
「食育基本法」制定から20年

毎年６月は食育月間・
毎月19日は食育の日

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年６月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう

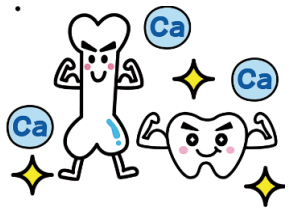


◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

◆買い物や料理など一緒に食事の準備をしましょう。

◆郷土料理や行事食を味わいましょう。

じょうぶな骨や歯をつくろう!



◎じょうぶな骨や歯をつくるには?

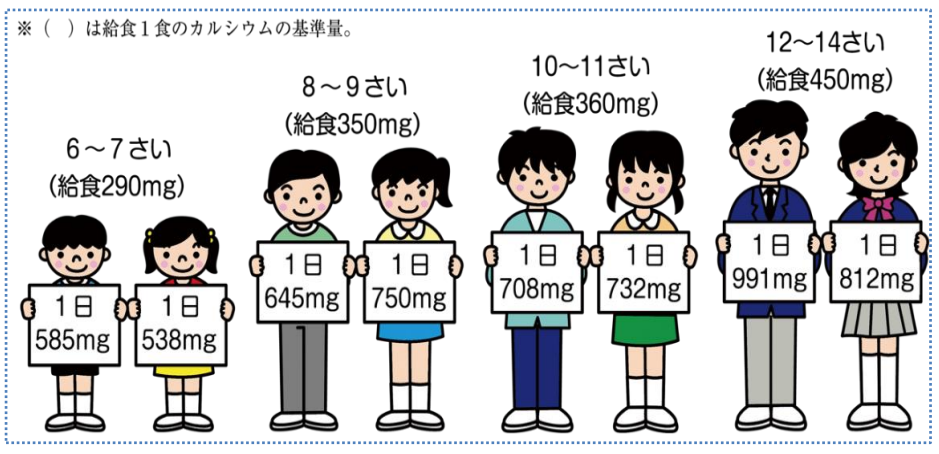
人の体が必要とする栄養素に無機質（ミネラル）があります。必要な量は少量ですが、体内でつくりだすことができないため、食べ物などから取り込まなければいけません。無機質（ミネラル）の中でも骨や歯に多く含まれているのが**「カルシウム」**です。

カルシウムが不足すると、骨が十分に成長できず、将来骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。じょうぶな骨や歯をつくるには、カルシウムだけではなく、他の栄養素をバランスよくとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

◎どれぐらいカルシウムをとればいいの?

みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量があります。給食ではこの量の半分位がとれるように1食の基準が考えられています。

給食に「牛乳」が出るのは、成長期に必要な栄養素を多く含んでいるためです。牛乳１パック（２００ｍｌ）で約２２０ｍｇのカルシウムをとることができます。



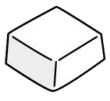
☆カルシウムは牛乳や乳製品だけでなく、小松菜や大豆製品、骨ごと食べられる小魚などにも多く含まれています。

ヨーグルト
1こ／80g
(96mg)

プロセスチーズ
1きれ／20g
(126mg)

小松菜
1/4たば／80g
(136mg)

納豆
1パック／40g
(36mg)



もめんどうふ
1/4ちょう／75g
(70mg)

厚あげ
1/4まい／50g
(120mg)

ひじき
大さじ2／10g
(100mg)

ししゃも
3ぴ／50g
(165mg)

しらすぼし
大さじ2／10g
(52mg)

切りぼし大根
1/4ふくろ／10g
(50mg)

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみて下さい。

QRコードでもアクセスできます！