



カルシウムのお話



給食だより

令和 8 年 8 月 号

立石 いろは 保育園

子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。

骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかり摂りたい栄養素です。

また、カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。子どもが心身ともに健康に育つために、日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。

【1日に必要なカルシウムの摂取量(推奨量)】

※この量を摂っていれば、ほとんどの人が不足しないと考えられる量

年齢	男児(mg/日)	女児(mg/日)
1～2	400	400
3～5	600	550

保育園では半分の量を
摂取できるよう、献立を
作成しています♪

カルシウムは、乳製品・魚・野菜・大豆などの様々な食品に含まれています。

代表的な食材を一食分の目安量でご紹介します。

食品名	重量(g)	目安の量	カルシウム(mg)
牛乳	200	コップ 1 杯	220
プロセスチーズ	20	1 切れ	126
ひじき	10	煮物 1 食分	140
小松菜	70	1/4 束	119
水菜	50	1/4 束	105
豆腐(木綿)	150	1/2 丁	180
厚揚げ	50	1/4 枚	120
納豆	50	1 パック	45

野菜に触れる食育を行いました♪



しずく組 野菜の泥洗い



ひなた組 そら豆の莢むき

しずく組さん・ひなた組さんで食育を行いました。

午後おやつで【ごぼうとピーマンのふりかけごはん】【そらまめごはん】にして
おいしくいただきました♪8月は、とうもろこしの皮むきを予定しています。



8月20日/

世界の料理給食【韓国】



★ビビンバ丼

★ニラのスープ

★韓国風わかめサラダ

ビビンバは、韓国を代表する混ぜご飯料理で

その名は「ビビム(混ぜる)」と「パプ(ご飯)」を組み合わせた言葉に由来します。

熱々のご飯の上に色とりどりのナムルや肉類の具材を乗せて全体を
よく混ぜて食べるのが特徴です。