

医科学 見聞録

給食のない休日、 牛乳や乳製品を忘れないでとろう！

山口県栄養士会 会長
管理栄養士 野崎 あけみ

給食のない日、子どもたちは牛乳をとっていない

文部科学省は1日に必要なカルシウムの50%を学校給食で摂取する基準を設けているので、給食には牛乳が1本(200ml)ついています。しかし、給食のない日はどうでしょうか？「牛乳を飲む回数が減っている」「献立のバランスが悪い」などで、各学年男女ともカルシウムは200mg~470mgも不足しています。

カルシウムの働き

カルシウムは骨や歯の材料になります。スポーツ選手にとって丈夫な骨は骨折などけがの予防にも役立ちます。カルシウムは不足しないよう特に気を付けたい栄養素です。

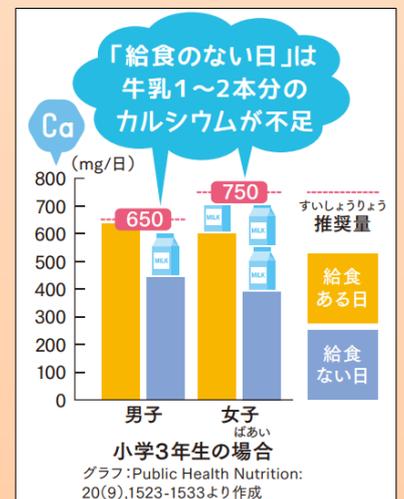
そのほかにカルシウムは「筋肉を動かす」「出血時に血液を凝固させる」「脳の指令をスムーズに伝える」「ホルモンの分泌を促す」など重要な役割を多く持っています。

学校給食がない日の栄養評価をみると

給食がない日はカルシウムが不足しているほかに、食物繊維やビタミン、鉄分などの不足も顕著であることが分かりました。一方、塩分と脂質は摂り過ぎていました。このことから、おやつ類や揚げ物、麺など手軽な食事でエネルギーを確保していることがわかります。1)



※文部科学省「学校給食摂取基準」



夏休みに牛乳や乳製品を毎日とろう！

これから夏休みを迎えます。

子ども達だけでも取ることができる牛乳や乳製品はカルシウム補給に便利です。



牛乳 200ml

カルシウム
227mg



ヨーグルト
100ml

カルシウム
120mg



チーズ 20g

カルシウム
126mg

ちょっと
ひと工夫

ヨーグルトにトッピング！



ヨーグルトにフルーツとジャムをのせると甘くておいしいおやつへ変身！



ビタミンC、食物繊維もとれるよ！

参考資料：1) 食と緑の科学 第71号 HortResearch No. 71, 17-27 (2017)
児童の平日と休日の昼食摂取状況に関する比較分析