



将来の骨粗しょう症予防のために！

こつそ

子どもたちの将来にわたる健康の保持増進に、学校給食は大きな役割を果たしています。学校給食の中での牛乳の飲用は、家庭で不足しているカルシウムなどを補う役割を果たしています。学童期、思春期は骨密度を高める大切な時期であり、この時期を逃すと骨量を高めることが難しくなります。学校給食のない日のカルシウム摂取量は推奨量より30〜50%不足しているようです。学校給食のない夏休みの間、カルシウム不足にならないようにしましょう。

カルシウムの働き

カルシウムは骨や歯をつくるための栄養素である他、神経や筋肉の働きを調整するなど大切な働きをしています。学童期には骨量を増やすために多くのカルシウムが必要で、吸収を助けるためには、食事の他に運動、日光浴も必要です。

強い骨を作る栄養素

カルシウムが骨に定着するにはバランスの良い食事と、適切なカルシウム、ビタミンD・Kが必要です。ビタミンDは青魚やきのこ類などに多く含まれ、ビタミンKは納豆や海藻、緑黄色野菜に多く含まれます。

カルシウムたっぷり！夏のおやつ フローズンヨーグルト

材料（4人分）

- 無糖ヨーグルト 450g
- マンゴー缶（果肉） 200g
- ハチミツ 大きじ3
- キウイフルーツ 他 適宜

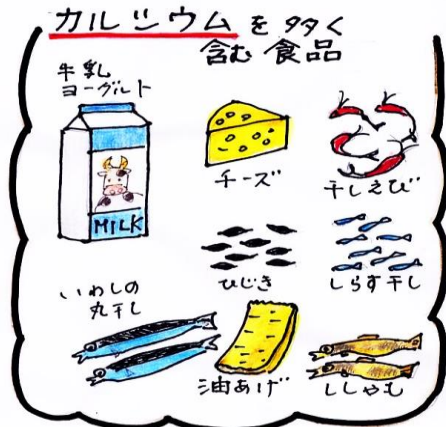
<作り方>

- ① ザルにキッチンペーパーを二重に敷いて冷蔵庫で1時間ヨーグルトの水切りをする。
- ② マンゴー缶の果肉をつぶしてヨーグルトとハチミツをまぜる。
- ③ 冷凍庫で2時間ほど凍らせて、かきまぜシャーベット状にする。フルーツを飾る。

*ヨーグルトから出た水分（ホエー）にはたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。ハチミツを入れてジュースにしたり、カレーに入れてもいいですよ。



1人分栄養量：熱量 166kcal たんぱく質 4.6g
カルシウム 136mg



骨粗しょう症とは？

骨の組織がスカスカになって、軽い力が加わるだけで骨折しやすくなる病気です。特に女性は中年以降、骨粗しょう症による骨折が増えます。若いうちに骨量をしっかり増やしておくことが大切です。

親子で料理を楽しんでみませんか？

東山地域女性連合会の皆さんの知恵をいただきながら、子どもさんと一緒に料理をしませんか。親子で一緒に学べる素敵な夏休み体験です。

募集！親子料理教室

開催 7月29日（金）

午前10時〜午後2時

場所 京都女子大学栄養クリニック

対象 東山区在住の小学生と保護者

定員 10組20名（先着順）

参加費 大人一五〇〇円

子ども一〇〇〇円

締め切り 7月22日（金）

申し込み 京都女子大学

栄養クリニック

☎531・2136

受付時間 9時30分〜16時
持ち物 エプロン・手ふきタオル

三角巾

— お料理（予定） —

- * 花巻き・サラダ巻き寿司
- * 鶏の塩麹おぼんざい
- * ハモとじゅん菜のお吸い物
- * フルーツヨーグルト