11月食育だより

令和８年 11 月号
大府市教育委員会

骨骨（コツコツ）貯めよう！　カルシウム

みなさんは、体内でのカルシウムの働きを知っていますか？カルシウムには、筋肉の収縮や神経を安定させる働きがありますが、小中学生にとって重要なのは、丈夫な骨や歯をつくる働きです。成長期は骨の成長が活発です。骨量が増加する成長期のうちにカルシウムを貯めて骨を丈夫にしておくことが大切です。

Q.どのくらい必要なの？

カルシウムの推奨量（mg／日）			給食の基準値（mg）
年齢（歳）（学年）	男性	女性	
6～7（小1・2年生）	600	550	290
8～9（小3・4年生）	650	750	350
10～11（小5・6年生）	700	750	360
12～14（中学生）	1000	800	450
30～49（成人）	750	650	

参考：厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2025
文部科学省 学校給食実施基準

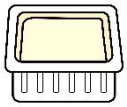
Q.何をどのくらい食べるとよいの？

家でも工夫してしっかりとろう！

☆おすすめの食品※とカルシウムの量（mg）
※一人一回分の飲食の目安量で紹介しています。

牛乳（給食用）（1パック 200ml）
228

小魚（5g）
125



木綿豆腐（小1パック 100g）
93

小松菜（1株 40g）
68

給食の牛乳だけでは足りない！

ヨーグルト（1カップ 70g）
84

ひじき（乾燥）（2g）
20

切り干し大根（乾燥）（5g）
25

参考：文部科学省 日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年

愛知の秋を味わう学校給食の日

大府市では、11/19（木）を「愛知の秋を味わう学校給食の日」としています。この日は、愛知県産の食材を多く使った給食を提供します。地域の恵みに感謝して「愛知の秋」をおいしくいただきましょう。

きしめん	愛知県の郷土料理です。給食のきしめんは、愛知県産の小麦粉（きぬあかり）を使って作られています。
牛乳	知多半島の牛の乳から作られます。
きのこのあんかけ汁	秋を味わえる、きのこたっぷりのあんかけ汁です。にんじん、小松菜、ねぎは、愛知県産を使います。
手羽先風から揚げ	この地域で愛されてきた「手羽先」をイメージしたから揚げです。
キャベツの赤しそあえ	愛知県産のキャベツ、赤しそを使います。
ういろう	米粉に砂糖を加えて蒸した和菓子で、愛知県の郷土料理です。

毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」

※給食実施日の３日前（土・日・祝日は除く）の午前９時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とします。
ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。