

# 夏休み前の食育だより

令和7年7月10日  
福岡県立柳河特別支援学校

## 給食がない土日、夏休みも牛乳を飲んで、丈夫な骨をつくらう

Q.給食に毎日牛乳が出るのはなぜでしょうか？

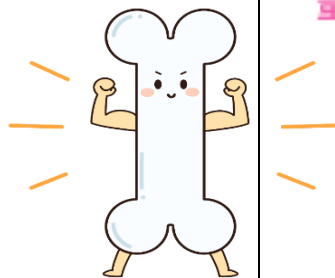
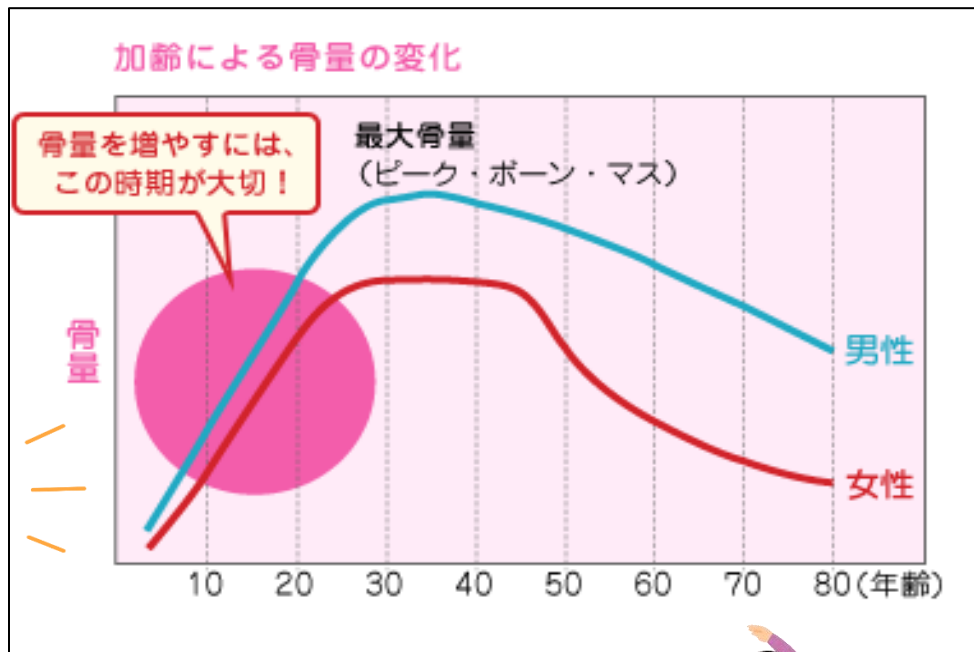
A.牛乳にはカルシウムが含まれているからです。カルシウムは、骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。特に成長期の皆さんにはとても必要な栄養素です。カルシウムが不足すると、骨が十分に成長せず、骨折や骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。

※食物アレルギー等で牛乳、乳製品がとれない人は、カルシウムが豊富な小魚や海藻、大豆製品等を積極的に食べましょう。



## 成長期になぜとる必要があるの？

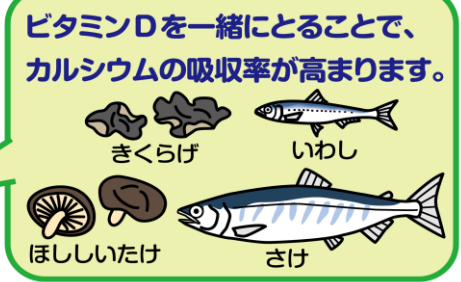
骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに、丈夫な骨をつくらせて、骨量を増やしておきましょう。



## 骨を丈夫にするために

カルシウムの吸収には、日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることで知られています。

また、睡眠中は骨の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されます。夜更かしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。



- ・Jミルク×うんこドリル カラダと牛乳 (農林水産省監修)
- ・土日ミルクのリーフレット ・シール (j milk) を一緒に配布しています。ご活用ください。