

# ランチタイムズ

令和7年10月号  
桶川市立桶川西中学校

朝晩の空気がだいぶ涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。

2学期はいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、体調管理に注意しましょう。

## 骨を丈夫にしよう！

骨は形成（骨へカルシウムなどがたまる）と吸収（骨からカルシウムなどが溶け出す）を常に繰り返しています。小中学生の時期には、骨形成が骨吸収を上回り、骨の量は増加し、ほぼ20歳までに最も骨の量が多くなります。

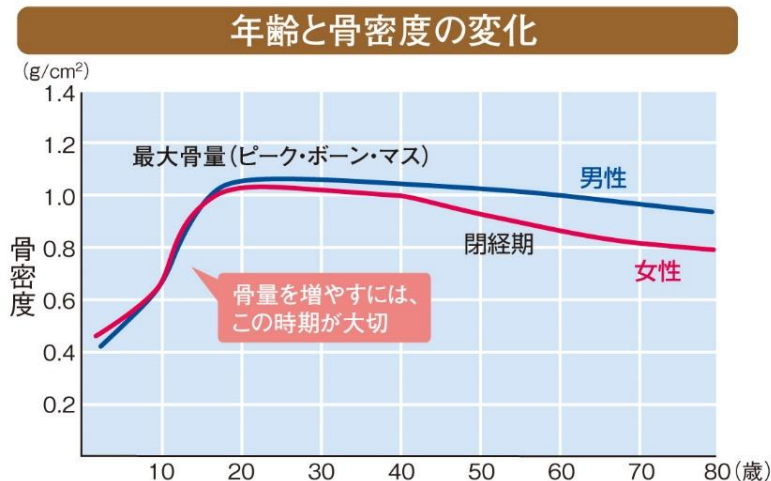
**骨の量が最も増加する時期は、男子が13～16歳、女子が11～14歳**

です。今の時期にしっかり「カルシウム貯金」をしておきましょう。

## カルシウム貯金をするには…

カルシウムは一度にたくさんとっても吸収できる量が限られているので、こまめにとることが大切です。また、適度な日光浴によりカルシウムの吸収を助けるビタミンDが皮膚合成されます。さらに、運動をすることで骨の形成が促進されます。

丈夫な骨を作るために、十分な栄養と睡眠、適度な運動をこころがけ、偏った食生活にならないように気を付けましょう。

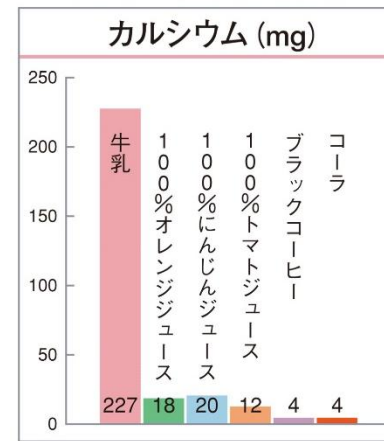


出典:清野、折茂ら1995年を一部改変

## 飲み物のカルシウム量を調べてみると…

同じ200mlでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムは体に吸収されやすい特徴もあります。

コップ1杯 (200ml) あたり



## カルシウムの多い食べ物を活用しよう！

牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で、乳アレルギーのある人は豆腐や納豆、小魚、海藻、色の濃い野菜などでカルシウムを補いましょう。また、ビタミンDと一緒にとると、吸収率が良くなると言われています。

カルシウムを多く含む食品

ヨーグルト 1カップ(100g) 120mg	プロセスチーズ 30g 189mg	桜エビ 10g 200mg	ひじき 10g(乾燥) 140mg
モロヘイヤ 50g 130mg	小松菜 70g 119mg	木綿豆腐 1/2丁(50g) 180mg	ごま 10g 120mg

ビタミンDが豊富な食材

鮭、しいたけ、シラス干し、めかじき、さば、きくらげ など

## 10月は「世界食料デー」月間です～食品ロスについて考えよう～

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度推計)です。10年前と比べるとおよそ170万トン減っていますが、世界の食糧支援量年間370万トンよりも多いのが現状です。

家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品(直接廃棄)」、「皮のむき過ぎ(過剰除去)」などがあります。食品ロスが増えとごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO2の排出量が増えるなど様々な悪影響があります。

大切な食べ物を無駄にしないために、一人一人が食品ロスの問題に向き合う必要があります。



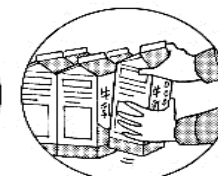
## 今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる



すぐに使うなら、手前の商品を買う



必要な分だけ買う



期限表示を正しく理解する

