

# 5月食育だより



2025年(令和7年)5月  
毎月19日は食育の日  
八尾市立志紀中学校

-5月の食育テーマ：成長期に必要なカルシウムをとろう-



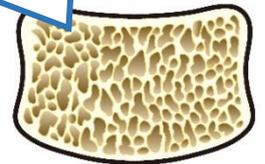
大切ですー！

## カルシウム

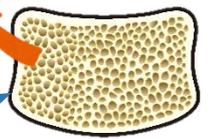


骨粗しょう症とは？

骨の量(骨密度)が減少し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。



正常な骨密度の骨



成長期のみなさんは、骨量も増加する時期です。この時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。

意外と知らない!?

## カルシウムのはたらき

カルシウムは骨や歯の材料になるほか、体の中でさまざまな役割を果たしています。

骨や歯を強くする

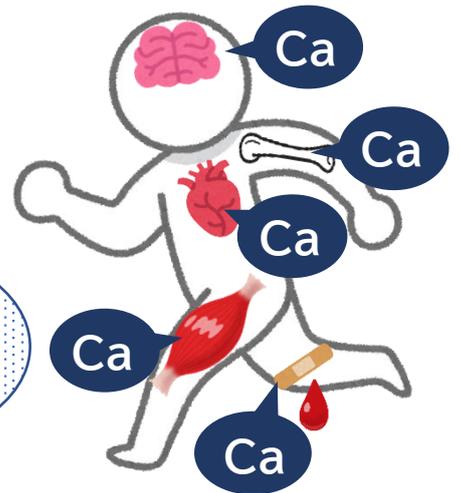
脳の指令をスムーズに伝える

だ液や胃液の分泌をうながす

筋肉を動かす

出血時の血液凝固

ホルモンの分泌をうながす



## カルシウムを多く含む食品

いろいろ組み合わせて食べよう

合わせてとりたい!

【牛乳・乳製品】

半乳 MILK

のむヨーグルト YOGURT

チーズ Parmesan Cheese

ヨーグルト

【大豆製品】

厚揚げ

米綿豆腐

豆腐

がんもどき

高野豆腐

カルシウムの吸収率を高める

ビタミンD

さけ

きのこ類

【小魚・海そう類】

ひじき

煮干し

半しわかめ

わかめ

半しえび

しらす干し

【野菜類】

小松菜

チンゲンサイ

切り干し大根

骨の形成や強化に役立つ

ビタミンK

ブロッコリー

ほうれん草

納豆

◆適度に日光を浴びることも丈夫な骨をつくるためには大切です。

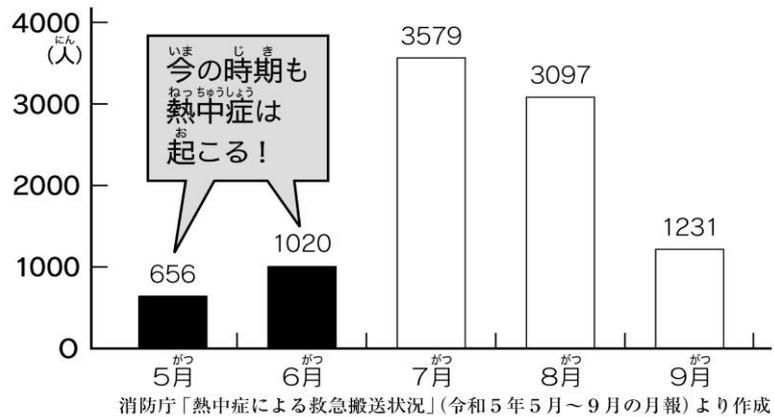


# 暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況(満7歳以上満18歳未満)



## 食事から水分を補給しよう！

5月頃になると、熱中症が発生しやすくなります。熱中症予防のためには、水分補給が大切です。

水分補給というと、水などの飲み物を飲むことと思いがちですが、食事からもしっかり水分をとることができます。体に必要な1日の水分量を補給する

ためには、食事から半分、飲み物から半分ずつとるようにします。ごはん・みそ汁・目玉焼き・サラダの朝食では、約360mlの水分が補給できます。もし、朝食を抜いてしまうと、これだけの水分がとれなくなってしまいます。

食事から栄養素とともに補給された水分は、ゆっくりと体に吸収されるため、体内に長くとどまります。熱中症予防のために、食事からしっかり水分を補給しましょう。



## 志紀中菜園ニュース

志紀中学校では、まちづくり協議会や志紀出張所のかたと連携し、学校菜園(通称:志紀中菜園)を運営しています。普段の水やりなどの作業は、主に生活委員会の生徒がおこなってくれています。

野菜の植え付けや収穫の時には、まちづくり協議会と志紀出張所のかたが来てくださり、一からその方法を教えてください。今はじゃがいもを育てており、先日追肥作業を行っていただきました。6月頃収穫する予定です。



北側下足室と、南側下足室をつなぐ渡り廊下に面しています。茎が伸びたり花が咲いたり、野菜がぐんぐん成長する様子をぜひ観察してみてください。

