

# 給食がない日も子どもに牛乳を！

## 見直したい休日の栄養バランス

学校が休みで給食のない日は、子どもたちが摂る栄養は偏りがちです。特に気をつけたいのがカルシウムの不足と、塩分や糖、脂肪分の摂りすぎです。牛乳や乳製品を上手に取り入れて、給食がない日の栄養バランスを整えましょう。ここでご紹介した内容を詳しく解説したリーフレットもあるので、ぜひご活用ください。

NEW

リーフレットはこちら

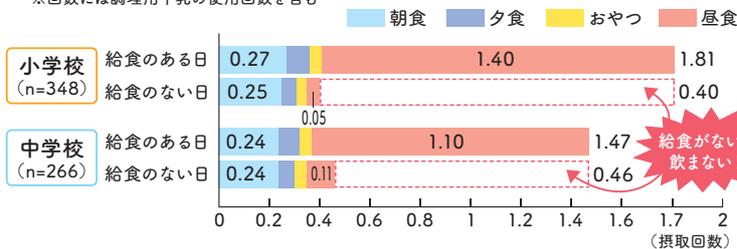


Jミルク 給食のない日

## 「給食のない日」の家庭では牛乳が飲まれていません！

### ●給食がある日とない日の牛乳を飲んだ回数(平均)

※回数には調理用牛乳の使用回数を含む



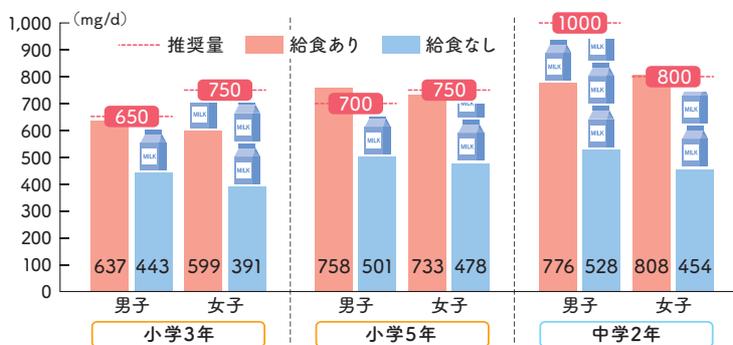
小中学生を対象とした調査によると、学校給食のある日とない日では、牛乳の摂取回数におよそ1回の差があります。普段の給食で飲んでいる牛乳が、家庭の昼食ではほとんど飲まれていないことがわかります。

グラフ:

亀ヶ谷昭子ら 栄養教諭食育研究会誌第4号(2020),P.15-24より作成

## 「給食のない日」の子どもは牛乳1~2本分のカルシウム不足！

### ●給食のある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)



給食のある日とない日のカルシウム摂取量を比較すると、「給食のない日」は推奨量に対しておよそ200~470mgも不足しています。牛乳200ml(カルシウム約227mg)の1~2本分を意識して摂る必要があります。

グラフ: Public Health Nutrition: 20(9),1523-1533より作成

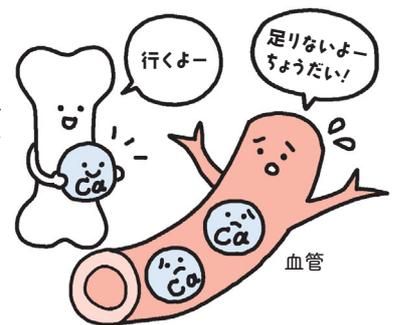
## 骨以外にもこんなに！カルシウムの働き

カルシウムが骨や歯の材料になることはよく知られていますが、それ以外にも多くの役割を果たしていることが近年の研究でわかってきました。健康な毎日に欠かせない栄養素として、あらためて価値を見直したいですね。



## カルシウム不足が続くとどうなる？

カルシウムは血液中にも一定の濃度で存在し、さまざまな生命活動を支えています。不足が続くと血管壁などにカルシウムが沈着し、高血圧や動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病の原因になるほか、細胞機能が低下して老化現象を招くことがわかっています。



詳細はこちら

