

あと3cm背が伸びたら、

好きって言える気がする。



牛乳に 願いを。

もっともっと大きくなりたい
中学時代の骨の成長に必要なカルシウム。
牛乳1本で1日の1/4が摂れます。

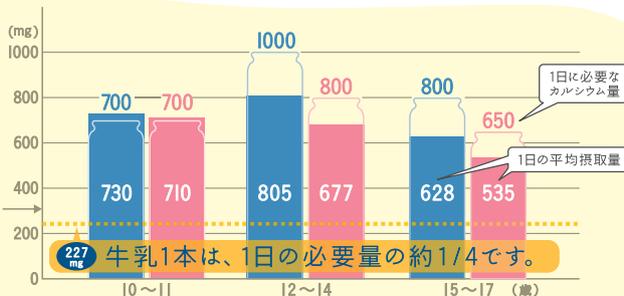
牛乳からの
お知らせ

カルシウム不足に注意!



中学生の多くが、
1日に必要なカルシウムを
摂取できていないんだ。

1日に必要なカルシウム量(推奨量)と
1日のカルシウム平均摂取量 ■男子 ■女子



牛乳の
ここが
スゴイ

成長を助ける牛乳チカラ。

筋肉、臓器、血液を作る ■
生きるエネルギーになる ■

たんぱく質
6.8g

牛乳
200ml



脂質 7.8g

■細胞を作るものになる
■生きるエネルギーになる

目の機能を正常に保つ ■
肌や粘膜を健康に保つ ■
病気にかかりにくくなる ■

ビタミンA
78μg

ビタミンB2
0.31mg

■成長を助ける
■髪の毛、つめ、肌などを
美しくする

🐄も〜ひと工夫!

牛乳+ビタミンDを含む食品で、
カルシウムの吸収率を高めよう。



いわし・かつおなど

PLUS ビタミンD



きのこ類

牛乳のカルシウムは、
吸収率が他の食品比で40%と高い。
ビタミンDと一緒に摂ると、
さらに吸収がよくなるよ。



壁新聞（骨の成長に必要なカルシウム）の指導

将来、骨粗しょう症になりにくい 健康な骨を育てるご指導をお願いします。

成長期にある中学生・高校生は、成人よりもカルシウムが必要です。

しかし、国民健康・栄養調査によると、中高生の平均のカルシウム摂取量は推奨量を大幅に下回っています。給食の牛乳を基本に、家庭でも積極的に牛乳・乳製品を取り入れ、将来骨粗しょう症になりにくい健康な骨を育てるご指導をお願いします。

指導の ねらい

- カルシウムの体内での役割、摂取の重要性を知る。
- 中学生の成長を助ける、牛乳の栄養素について知る。
- 給食での牛乳飲用の有用性を理解する。

※飲み過ぎに対する注意や体質的にアレルギーのある生徒に対しては配慮してください。

指導の 展開

- 成長にはどのような栄養素が必要か考える。
- 昨日1日で、どれだけのカルシウムが摂れたか調べる。
- カルシウムの吸収率を高めるメニューを考える。

牛乳についての学習・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・http://www.j-milk.jp

カルシウムを効率よく摂取するには、食品に含まれるカルシウム量だけでなく、吸収率の高さも大切な要素です。牛乳のカルシウムの吸収率は40%で、小魚の33%、野菜の19%と比べても高いことがわかっています。牛乳は、少ないカロリーで必要な栄養素が摂れる栄養素密度の高い食品なのです。

留意事項

成長＝背が高くなること、との誤解から、身長を伸ばしたいために牛乳を飲みすぎる生徒がみられることがあります。身長を伸ばすことだけが成長ではないこと、カルシウムだけでなく全体の食事バランスの重要性をご指導ください。ただし、病気によって身長が伸びない場合もありますのでご配慮ください。

牛乳に
願いを。