



きゅうしょくだより

じょうぶな骨をつくろう

幼児期は、心も体も大きく育っていく中で、運動機能も急速に発達する時期です。子どもの身長は、4歳で出生時の約2倍の100cmくらいになります。(令和5年「乳幼児身体発育調査」子ども家庭庁) 骨の健やかな成長のための栄養素には、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが大切です。

カルシウム

牛乳・乳製品・大豆製品
骨ごと食べられる小魚
ひじきなどの海藻類
小松菜や青梗菜などの緑黄色野菜など



ビタミンD

魚
卵黄
きのこ類



ビタミンK

納豆
小松菜・ほうれん草・ブロッコリーなどの
緑黄色野菜など



骨を作る材料

カルシウムの腸管での吸収を助ける働き

骨をつくるのを助ける働き

カルシウム摂取量・・・1～2歳 男子450mg/日 女子400mg/日
3～7歳 男子600mg/日 女子550mg/日

食事からのカルシウムの摂取量が不足すると、骨がもろくなったり、骨の発育障害を引き起こしてしまいます。骨の成長のためには、主食（ご飯・パン・麺など）主菜（魚・肉・卵・大豆製品などを主材料とする料理）、副菜（野菜、きのこ類、海藻類などを主材料とする料理）を基本に、牛乳・乳製品や果物を加えて、エネルギーや各栄養素をバランスよく食べましょう。

また、幼児は胃の容量が小さいので間食（おやつ）で補い、規則正しい食生活をしましょう。

栄養価の高い食品 牛乳

牛乳は、もともと子牛を育てるためのお乳なので、栄養価の高い飲み物です。

牛乳は、カルシウムだけではなく
良質なたんぱく質や脂質、炭水化物などが豊富に
含まれています。

丈夫な体づくりに役立ててはいかがでしょうか。

コップ1杯(200mL)の栄養成分(普通牛乳)

エネルギー量	126kcal	炭水化物	9.9g
水分	180.4g	カルシウム	230mg
たんぱく質	6.8g	ビタミンB ₁	0.08mg
脂質	7.8g	ビタミンB ₂	0.31mg

いろいろな種類がある牛乳

牛乳・・・生乳100%で、水やほかの材料を混ぜずに、加熱殺菌したもの。無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分3.0%以上の成分を含有するものです。

成分調整牛乳・・・生乳から(水分、乳脂肪、無機質など)の一部を取り除いたもの。無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分1.5%以上の成分を含有するものをいいます。

低脂肪牛乳・・・生乳から乳脂肪分の一部を取り除いたもので、無脂肪固形分の8%以上、乳脂肪分0.5%以下ものをいいます。

無脂肪牛乳・・・生乳からほとんどの乳脂肪分を取り除いたもので、無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分0.5%未満のものです。

加工乳・・・生乳や牛乳などにクリームやバター、脱脂粉乳などを加工したもので、無脂肪固形分8.0%以上のものです。

乳飲料・・・乳固形分3.0%以上で、牛乳の成分以外の原材料も使用が認められています。栄養強化でカルシウムや鉄などを加えたものや、コーヒーや果汁、糖分を加えたものがあります。