

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。

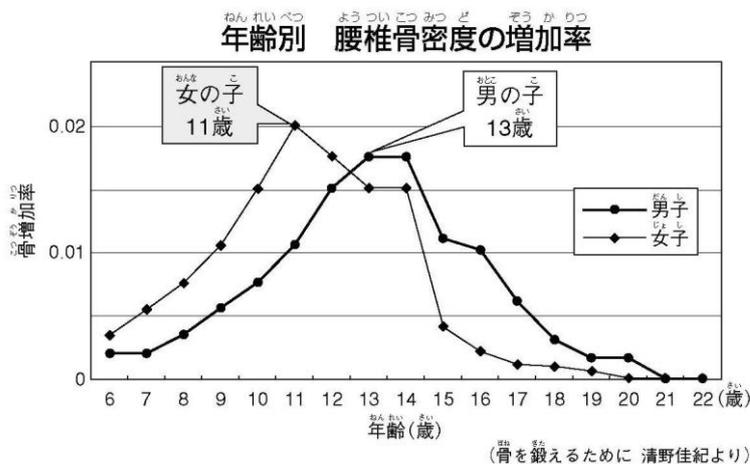
10月になり、各地から収穫を知らせる便りが届く時期になりました。
給食でも秋の食材をたくさん使用しています。
私たちの“からだ”も“心”も実りの秋になるように体調の維持に努めたいものですね。

骨を丈夫にしよう

10月8日は
骨と関節の日

私たちが毎日健康に生活できるのは、心臓、肺、胃・腸といった内臓が健康であることはもちろんですが、背骨、手、足などの全身の運動にかかわる骨、関節、腱、神経などがうまく働いてくれることにあります。

とくに「骨」はカルシウムを蓄えたり、血液をつくるという大切な役割を果たすとともにからだを支え、内臓を保護するなど重要な働きをしています



人間の一生の中で作られる骨が多いのは小学生から中学生にかけてです。

女の子で11歳ごろ、男の子で13歳ごろといわれています(上のグラフ参照)。

生涯を健康に過ごすためには成長期(小学生～高校生)にカルシウムの摂取量を多くし丈夫な骨にしておくことが欠かせません。



カルシウムは強く丈夫な骨や関節をつくる。

- 心臓の働きを活発にする
- 筋肉を動かす
- イライラ・ストレスをしずめる
- 細胞膜を丈夫にする

健康な骨づくりのためのポイント

1

骨を丈夫にしたり、精神面も含む成長を助けてくれるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう。



牛乳



チーズ



小魚



海そう



豆腐



切り干し大根

2

カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせ合わせて食べよう。

たんぱく質

魚、肉、卵、大豆、乳製品

ビタミンK

納豆、海そう、緑黄色野菜

ビタミンD

牛乳、卵、干ししいたけ

3

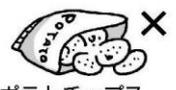
運動しよう。

骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。



4

インスタント食品や加工食品(リン)の食べすぎに注意しよう。



ポテトチップス
などスナック菓子



炭酸飲料や
清涼飲料(ジュース)など

リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり減ってしまいます。

今月の食材より…れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。給食では10月10日(水)の「れんこんサラダ」に使用する予定です。



ハスの果実



ハチの巣に似ているから、ハチス→ハスという名前になりました