

# 給食だより 10月号

(毎月19日は食育の日、家族そろってご飯を食べよう！)



平成29年10月2日  
射水市学校給食センター

10月に入り、秋風がとても気持ちのよい季節になりました。今月は学習発表会や文化活動発表会などが予定されていて、子供たちの活躍が大いに期待されます。新鮮な秋の味覚が、子供たちの学習や運動など活動の源になればと思います。元気に体を動かし、おいしい秋を楽しみましょう。

## 今日からはじめよう骨太生活！

普段、健康に気を配っていても、忘れがちなのが目に見えない骨です。骨は、身体を支え、内臓を守り、カルシウムをためておくなど貴重な働きをしています。「背が伸びる」ことにも骨は深く関係しています。丈夫な骨づくりは、健康な生活の基本です。スポーツの秋到来です。今日から骨太生活を始めましょう。

### ①カルシウムをたっぷりとうろう

カルシウムは、骨の材料になります。



### ③マグネシウムや ビタミンKも忘れずに！

骨作りを活発にします。色の濃い野菜や納豆などの大豆製品、海藻、ごまなどに多く含まれています。骨の材料になります。



### ⑤塩分はひかえめに！

塩分をとりすぎると、カルシウムは体外に排出され、カルシウム不足になりやすいので注意しましょう。



### ⑥適度に運動しよう

体を動かし、骨を刺激することで骨は太く、丈夫になります。

### ②ビタミンDもしっかりとうろう

カルシウムの吸収をよくします。魚介類、干しいたけに多く含まれています。



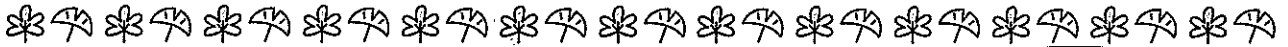
### ④加工食品のとりすぎに注意！

インスタント食品などの加工食品には、カルシウムの吸収を悪くするリンが多く含まれています。



### ⑦太陽の光を浴びよう！

太陽の光により、皮下脂肪でビタミンDが活性化します。天気の良い日は、外で遊びましょう。体を動かし、骨を刺激することで骨は太く、丈夫になります。

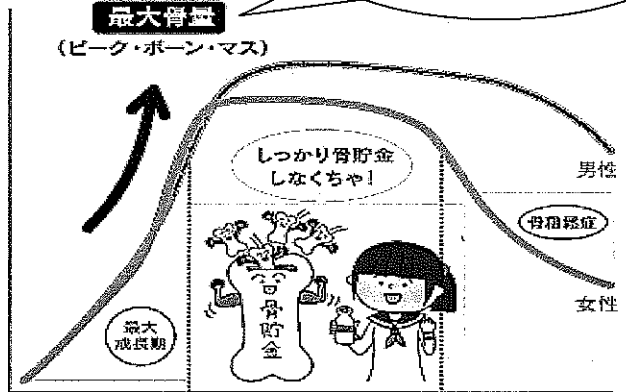


## カルシウムを貯金しよう！

骨粗しょう症という病気を知っていますか？骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症にならないためには、子供の時にしっかり食べて運動し、丈夫な骨を作っておくことが大切です。

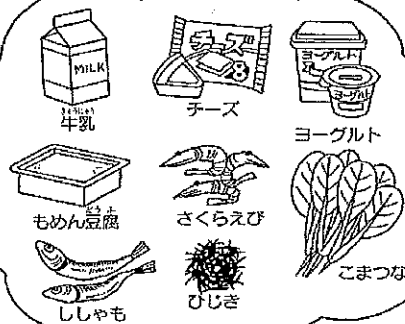
骨の丈夫さを示す骨量（カルシウム量）は、小中高校の時代にどんどん増えますが、大人になるとなかなか増やすことができません。一生健康に過ごすためにも、子供の時に骨を丈夫にしておくことが大切です。

骨量



年齢(歳)

年齢による骨量の変化(概念図) J-milk ホームページより



カルシウムが  
多い食品  
大集合！