

夏の暑さがなくなり、過ごしやすい時期になりました。勉強やスポーツもありますが、芸術面や読書など色々な分野への勉強に勤しむにはうってつけの季節です。また、秋は実りの秋で、さんま、さつまいも、くり、ぶどう、かきなどおいしい食べ物がたくさん出まわります。秋の食べ物をたくさん食べて丈夫なからだをつくりましょう。

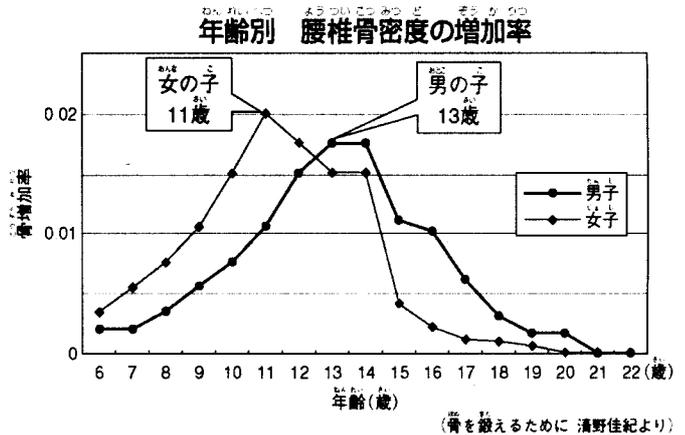
【今月の目標】骨を強くする生活について考えよう

## 10月8日は「骨と関節の日」 10代のときにカルシウム貯金をしよう!

骨は体全体を支え、体が大きくなるにしたがって長く大きくなり、中身もどんどんつまっていきます。これに対し、「骨粗しょう症」という骨の中がスカスカになって骨折しやすくなる病気があります。年をとってから骨折をすると「寝たきり」の生活にも、つながっていきます。「骨粗しょう症」を予防し、一生健康に過ごすためには、10代のときに骨を丈夫にしておくことが、とても大切です。なぜなら、右のグラフから分かるように、20代に入るとほとんど骨密度は増加しないからです。

丈夫な骨をつくるためには、食事からカルシウムを十分にとるだけでなく、しっかり体を動かしてよく寝ることが大切です。骨の成長に欠かせないホルモンは、寝ている間に分泌されます。また、食事を抜いたりする無理なダイエットも禁物です。

牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率がよい食品です。給食では毎回牛乳を飲んで、しっかりカルシウム貯金をしましょう!



### 健康な骨づくりのためのポイント

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。



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

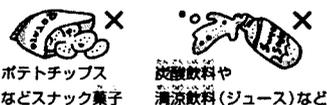
ビタミンD  
牛乳、卵、  
干しいたけ

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。



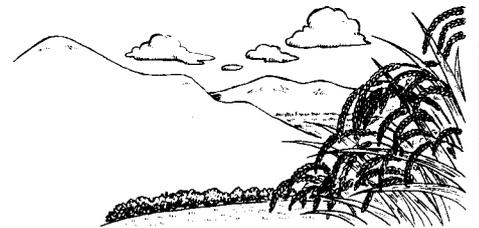
インスタント食品や加工食品(リン)の食べすぎに注意しよう。



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。

### 新米の季節になりました

今月中旬から給食に使用のお米が新米になります。田柄中の給食には、北海道岩見沢市の空知産直センターから「ななつぼし米」を使用しています。少しでも農薬を使わないよう、害虫よけに田んぼの周りにハーブを植えたり、土作りに力を入れたり、手間ひまと心のこもったお米です。



保護者の方へ

10月の給食費の引き落としは27日(火)です。残高の確認をお願いいたします。

### 給食試食会を実施しました

9月25日(金)、本校図書室にて給食試食会を実施しました。今年度は48名の保護者の皆様にご参加いただきました。今年も「まごわやさしい献立」を調理する工程をビデオで紹介し、朝ごはんや、カルシウム摂取の大切さについて、お話し致しました。アンケートでは「愛情をこめて」「材料の切り方で味のしみ方が違う」「たくさんの野菜を取るのが難しい」との感想を多くいただきました。その他いただいたご意見も参考にさせていただき、今後とも、田柄中の子どもたちのために、安全で安心な給食提供に努めてまいりますので、よろしくお願い致します。