

夏の暑さがなくなり、過ごしやすい時期になりました。勉強やスポーツもですが、芸術面や読書など色々な分野への勉学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

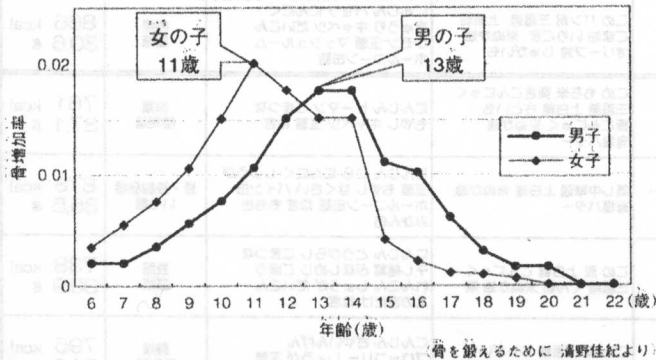
10月8日は「骨と関節の日」 10代のときにカルシウム貯金をしよう！

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、下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！

年齢別 腰椎骨密度の増加率



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。



2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせよう。

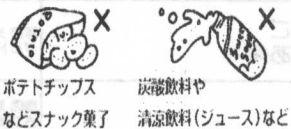
たんぱく質	ビタミンK	ビタミンD
魚、肉、卵、大豆、乳製品	納豆、海そう、緑黄色野菜	牛乳、卵、干しいたけ

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。



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。

《今月の献立から》

- ★3日(火)郷土料理(熊本県)・・・熊本県の郷土料理である「太平燕(タイピーエン)」を取り入れました。
- ★4日(水)十五夜献立・・・十五夜にちなみ、かぼちゃを使ったお月見団子を給食室で手作りします。
- ★10日(火)目の愛護デー献立・・・目に良いとされる「アントシアニン」が豊富なブルーベリーを使ったマフィンを給食室で手作りします。

◎くだものは和歌山県の紀ノ川農協から、甘くて美味しい柿が直送される予定です。実りの秋を楽しみましょう！

給食にもたくさん登場しますので、お楽しみに！

