

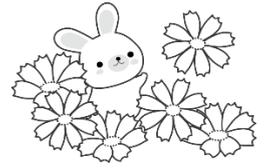
給食だより

10月

令和6年9月30日
練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 葩島 葉子

朝・夕が涼しい季節になりました。この時期は、おいしい食べ物が多く、スポーツなどの体力づくりに適した季節です。

しかし、一日の寒暖の差で体調を崩しやすい季節でもあります。風邪をひかないよう、栄養バランスのとれた食事をとること、睡眠をしっかりをとることを心がけながら過ごしていきましょう。



どうして給食には毎日牛乳が出るの？！

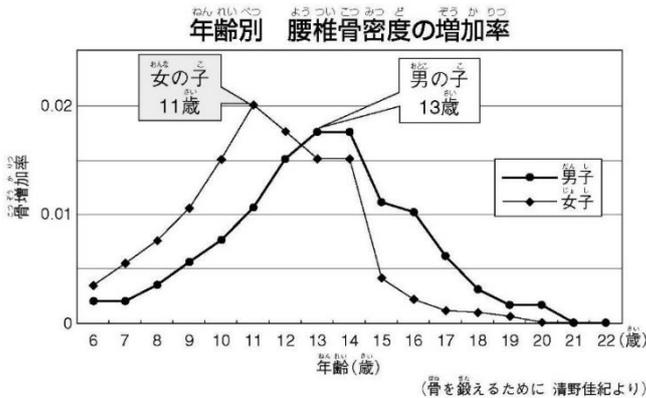
牛乳には、歯や骨の元となるカルシウムが豊富に含まれています！
小学生が1日に必要なカルシウム量は600mgとされていますが、牛乳1本で、およそ1/3量が摂れるのです。

骨を丈夫にしよう

10月8日は
骨と関節の白

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（下のグラフ参照）。

人生80年時代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。



実りの季節です！

新米の炊きたてごはん、脂ののったさんま、りんご、ぶどう、栗、さつまいもなどなど・・・。
秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。‘秋の味覚’というとみなさんは何を思い浮かべますか？給食でも秋の食材がたくさん登場します。旬の食べ物は味がよく、栄養も豊富です。味覚の秋を楽しみましょう。

★10月に使用する主な食材の産地（予定）★

かぼちゃ	北海道	長ネギ	青森県	さつまい	茨城県
キャベツ	群馬県	ブロッコリー	北海道	えのきだけ	長野県
ごぼう	青森県	れんこん	茨城県	きゅうり	八王子市
じゃが芋	北海道	にんにく	青森県	いんげん	町田市
セロリ	長野県	しょうが	高知県	小松菜	瑞穂町
玉ねぎ	北海道	白菜	長野県	梨	長野県
チンゲンサイ	静岡県	里芋	宮崎県	ぶどう	山梨県
にら	茨城県	もやし	栃木県	みかん	和歌山県
にんじん	北海道	米	青森県		
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道				

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合わせて食べよう。



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。

味覚の秋

