

お家の人と一緒に読みましょう

給食より



令和元年度 秋休み号

各地から収穫を知らせる便りが届く時期になりました。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ましょう。

骨を丈夫にしよう

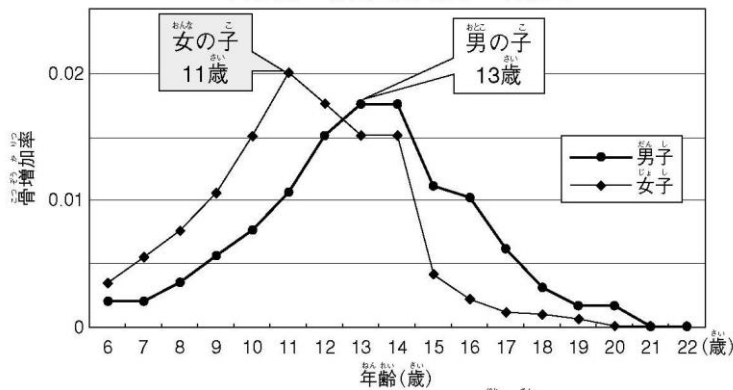
10月8日は
骨と関節の日

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。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。

年齢別 腰椎骨密度の増加率



(骨を鍛えるために 清野佳紀より)



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・ストレスをさげる
- 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。



2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせる食べよう。

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

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。

コロンビア料理が給食に登場！！

「スイーツのまち＝とみや」では、特産品であるブルーベリーをはじめとしてシャインマスカット、イチジクやはちみつなど、スイーツにピッタリな食材が豊富です！そんな、富谷市産の食材は、市内のパティシエの皆さんの手によって、美味しい”とみやスイーツ”として生まれ変わることで、地域の方を笑顔にするまちづくりに取り組んでいます。

「とみや国際スイーツ博覧会」をきっかけに、富谷市から遠く離れた南米の国「コロンビア」から、コロンビア大使館の協力のもと、コーヒーやカカオ、フルーツなどさまざまな贈り物をいただくことができました。日本ではほとんど栽培することのできない食材も、”とみやスイーツ”として出会う中で、その国の歴史や文化、作り手の想いを知るきっかけになりました。

今回は、皆さんにコロンビアをより身近に感じていただくため、10月の給食にコロンビア献立として提供することといたしました。ぜひ、コロンビアのことを知っていただきながら、美味しい給食を味わってください。