

給食だより

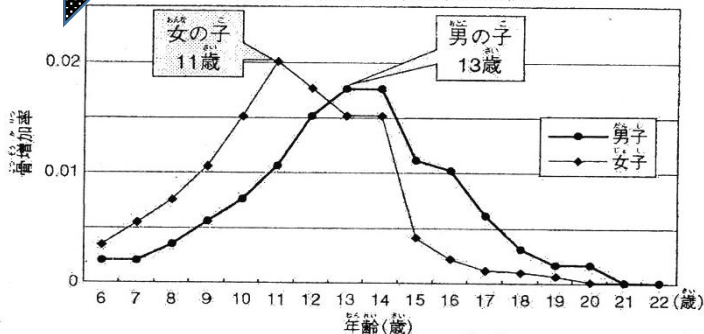
10月号

下諏訪中学校給食室

骨を丈夫にしよう!

10月8日は骨と関節の日

年齢別 腰椎骨密度の増加率



私たちが毎日健康に生活できるのは、心臓や肺、胃といった内臓が健康であることはもちろんですが、全身の運動にかかわる骨、関節、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共に、体を支え内臓を保護するなど重要な働きをしています。

骨の成長は小学生、中学生の頃がもっとも活発なので、骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが大切です。日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう!

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。



牛乳



チーズ



小魚



海そう



豆腐



切り干し大根

2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせさせて食べよう。

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

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。

今月の栄養価平均 (カッコ内は基準値)

- エネルギー 797kcal (820)
- たんぱく質 31.3g (30)
- 脂質エネルギー比 30% (25~30)
- 食塩 2.9g (3)

* 保護者の皆様へ *

給食費の口座振替日は毎月5日です。
集金額は月 6,600 円+振替手数料 10 円です。
前日までに郵便局口座へ入金をお願いいたします。