

新年度が始まってから1か月がたちました。子供たちは新しい環境に少しずつ慣れてきたころだと思えます。暖かくなって過ごしやすくなる時期ですが、長い連休もあり、4月からの緊張感から疲れが出やすくなります。食事をしっかり食べ、家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

何でも食べましょう

好き嫌いなくバランスよく食べることが、健康のために大事だとわかっていても、人にはそれぞれ苦手な食べ物があるかと思えます。でも、苦手だからといってかたよった食べ方を長い間続けていけば、体に不調が起こってしまいます。体に不調が起こる前に、いまから少しずつ好き嫌いをなおしていきましょう。

風邪や病気になりやすくなり、皮膚が弱くなります。

野菜や果物を食べないことで、ビタミン・ミネラルが不足することが原因です。

肥満や血液ドロドロになり、様々な病気になります。

脂や肉製品の食べ過ぎで、脂質・たんぱく質が過剰になることが原因です。

腸によごれがたまり、大腸の病気を引き起こします。

野菜やイモ類を食べないことで、食物繊維が不足することが原因です。

骨折しやすくなったり、貧血になったりします。

小魚・乳製品を食べないことで、カルシウムが不足することが原因です。

ほっかいどう 北海道のほたてを無償提供

いつも給食の食材を仕入れている業者より、国際政治情勢の変化に伴い、輸出用ホタテ貝が日本国内に滞留し市場価格が下落していることから、生産者を支えるためのプロジェクトとして無償で提供していただくことになりました。5月と6月で給食に登場します。お楽しみに♪