

② 給食だより 5月

令和4年5月号
松戸市立寒風台小学校

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。連休もあり、疲れがたまりやすい時期ですので、規則正しい生活とバランスのよい食事子どもたちが元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

朝食の大切さを考えてみませんか！



人間は、朝になると起きて活動をはじめ、夜になると眠ります。この一日のサイクルはとても大切で、朝昼夜のきちんとした生活リズムが順調だと、しっかりと活動ができ、勉強や運動も活発に行えます。そこで重要なのは朝、決まった時間に起きることと、朝ごはんを食べることです。まず起きてから朝の光を浴び、そして朝ごはんを食べることで、体が目覚めます。料理のにおいをかぎ、よく噛んで味わうことで、胃や腸も目覚め、脳の働きも活発になり、体が活動モードになってきます。ですから、一日のはじめに食べる朝ごはんは、とても重要なのです。

◎ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ◎ 朝食が食べたくなるポイント



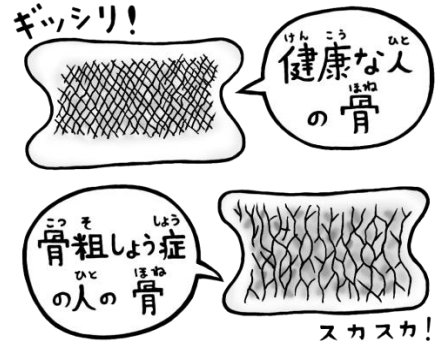
- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

骨の健康を考えよう!

◆成長期に骨量を増やそう!

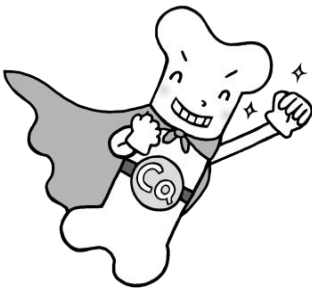
子どもの骨は大人の骨と違って、急激に成長し、体積も増えていくという特徴があります。また骨量（骨密度）は、子どもの頃から成人に向けて徐々に上昇していくものの思われがちですが、骨の体積が急に増加する成長期には骨の石灰化、いわゆる骨化が追いつかなくなり、一時的に骨密度が減る時期であることが知られています。つまり、骨密度の減少により、一時的に骨が弱くなる年頃があるということです。

また、「骨粗しょう症」という病気をご存じでしょうか。骨の成分のカルシウムなどが減少し、骨がスカスカになってしまう病気です。これは高齢者の病気とみられがちですが、じつはその第一歩は子ども時代から始まっています。成長期に十分に骨量を増やしておかないと、将来、この「骨粗しょう症」になるリスクを高めてしまうのです。



◆上手にとろう、カルシウム!

日本人は、カルシウムの摂取量が少ないです。カルシウムは、一度にたくさんとっても、吸収ができる量が限られていますので、成長期には、毎日の生活の中で気をつける必要があります。牛乳・乳製品、小魚や海藻などを食事に取り入れながら、コツコツとカルシウムをとっていくことが大切です。



また健康な骨を作るためには、カルシウムだけではなく、たんぱく質やビタミンC、Dなども十分に摂取できるよう、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

さらに骨の成長を促すために、適度な運動を行いましょう。また成長ホルモンが分泌されて働くようにするために、夜更かしを避け、十分な睡眠をとることも大切です。