

食育だより

平成22年11月19日
鹿嶋市立三笠小学校

毎月19日は食育の日

秋も深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。この季節は魚や野菜、くだものなどが、一段とおいしさを増す季節です。冬の訪れに備え、おいしい食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

骨を丈夫にしよう

骨の強さは20代半ばが強いピークで、それをすぎると、後は弱くなる一方です。そのため、子供のうちにいかに骨を強くしておくかが大切になります。丈夫な骨を作るために、以下のことに気をつけましょ

カルシウムを十分にとる

とくに牛乳は吸収がよいのでおススメです。学校が休みの日にも、家庭で飲むようにしたい



牛乳・乳製品



小魚・海そう



納豆・豆腐



かぶや
だいこんの葉

運動をよくし、筋肉や骨をきたえる

運動をすると、重力などが刺激となって骨形成を高めます。また、筋肉がしっかりしていると、骨が弱くても筋肉が支えとなり、骨が折れるのを防いでくれることもあります。



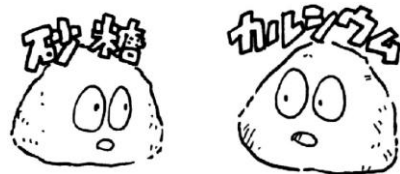
外に出て日光によくあたる

日光にあたると、体内でビタミンDが形成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収や骨への沈着を助ける働きがあります。



砂糖のとりすぎに注意する

砂糖は、体内で分解する過程でカルシウムが必要になります。少量であれば血中カルシウムで足りるのですが、多量にとると骨や歯からカルシウム持ってくることになり、骨がスカスカになってしまいます。



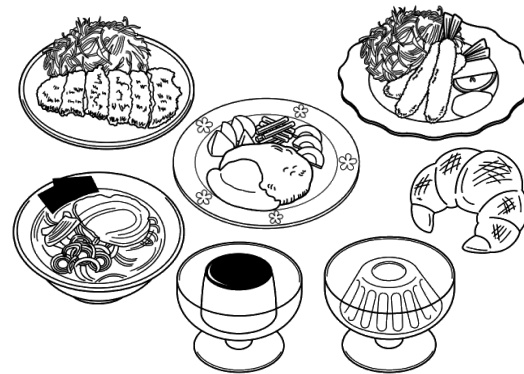
食育の様子 11月

学校で行った食に関する指導の様子をお知らせします。

給食の時間 5年生 「食べ物で丈夫な体をつくらう」

5年生は、模擬バイキングを行いながら、バランスの良い料理の組み合わせについて学習をしました。

好きなものばかり食べて、偏った食事をしていると…



肥満、疲れなど、体に不調が表れることがあります。



栄養バランスの良い料理の選び方

緑 … 野菜、きのこなどを使ったおかず。汁物も含まれる。副菜。

赤 … 肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず。主菜。

青 … 牛乳などの飲み物やデザート。

緑

赤

青

黄

緑

黄 … ご飯、パン、めん など。主食。

料理を「赤・黄・緑・青」の4つのグループに分けて、バランスを考えます。これは、5品選ぶ場合の例です。緑が2つというのがポイントです。



