給食だより

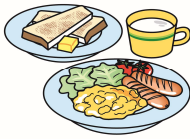
令和5年　5月
川口市立根岸小学校

毎月１９日は、「食育の日」です

若葉の新緑が美しく、心地よい季節になりました。新学期を迎えて 1 か月が過ぎ、子どもたちも少しずつ新しいクラスに慣れ始めています。季節の変わり目ですから、体調を崩しやすい時期です。こういう時期は、生活リズムを崩さないように、朝ごはんをしっかりと食べてからスタートできるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけた生活リズムの基礎作りをしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムをつくりましょう！

脳は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ごはんでエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり、活発に働きません。午前中の脳の活動のために、「主食・主菜・副菜」に汁物を朝ごはんにプラスできるようにしましょう。



☆彡☆彡☆彡　カルシウムはすごい　☆彡☆彡☆彡

私たちのからだの中の、カルシウムはどこにあるでしょう？私たちのからだの中のカルシウムの **99%は、歯と骨**にあります。歯と骨の中のカルシウムは、ちょうどビルディングのコンクリートのようなもので、地震があっても崩れないしっかりとしたビルディングには、中にコンクリートがぎっしりと詰まっています。骨にたくさんのカルシウムがあってこそ、どんな運動をしても折れない、しっかりとした骨ができるのです。歯も骨と同じようにカルシウムが少なければ、強くならないことは同じです。残りの 1%は血液中に含まれ、いつも決まった濃度になるように、「副甲状腺ホルモン」が、血液中のカルシウムの量の調整をします．カルシウムは、不足するとイライラして怒りやすくなったり、心臓の働きがうまくいかなくなったりします。カルシウムの吸収は、10 代は 35%から 45%と高く、20 歳以降は徐々に下降していき、30 歳代以降になると 25%程度まで下がります。将来の骨量の為にも成長期に十分な量のカルシウムを食事から摂りたいものです。

骨粗鬆症……

骨からカルシウムを引き出してばかりいると、骨がスカスカの状態となり、骨粗鬆症になります。

高血圧……

カルシウムが不足すると、骨から引き出したカルシウムが血管に入り、血管壁の筋肉が収縮して、高血圧になります。

動脈硬化……

不足していた血液中にカルシウムが入ると、血管の弾力性が失われて、血液の通りにくい状態「動脈硬化」になります。

カルシウムが豊富に含まれる食品

牛乳
（吸収率が大変よい）

骨まで食べられる小魚類
昆布やわかめなどの海藻類

小松菜やキャベツなどの野菜類

豆腐などの大豆製品

チーズ

ヨーグルト

脱脂粉乳

カルシウムの吸収を促進するもの

ビタミンD　日光浴をすることで紫外線が皮膚でビタミンDをつくります

カルシウムの吸収を阻害するもの

カルシウムの２倍以上のリン

リンは、即席めんやスナック菓子・炭酸飲料に多く含まれます。
たんぱく質・糖分・ナトリウムなどの摂りすぎには、注意しましょう。