

9がつ いただきます～す

令和5年度9月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

2学期が始まり、1週間が過ぎました。

運動会の準備も始まりました。夏休みの生活リズムから早く抜け出して、元気いっぱい運動会を迎えられるといいですね。



こっこっ 骨骨 カルシウム貯金

大人には206個、なんと生まれたばかりの子どもには350個もの骨があって、私たちの体を支えています。そして、毎日作っては壊され作っては壊され、少しずつ新しい骨に生まれ変わっています。

しかし、骨のもととなるカルシウムの摂取は、日本人のすべての年代で不足しています。骨にカルシウムを貯金できるのは20才まで。その後はどんどん減り続けます。

今、どれだけ骨にカルシウムを蓄えられるかで将来、骨密度を高く保てるかが決まります。しなやかで丈夫な骨を作る秘訣は？自分の生活を振り返ってみましょう。

[Point1]

カルシウムを多く含む食品を積極的にとろう

カルシウムは骨を構成する大切な栄養素ですが、体の中で作ることはできません。食べ物を食べてとるしかありません。

お勧めの食べ物



[Point2]

苦手な食べ物に挑戦しよう

カルシウムだけあっても骨は作られません。たんぱく質やビタミンがあって初めて骨になります。

バランスの良い食事こそが、しなやかで丈夫な骨への近道です。

[Point3]

太陽の光を浴びよう

太陽の光を浴びることで骨の生成に必要なビタミンDが体の中で作られます。

真冬でも手のひらを15分ほど太陽の光に当てるとよいと言われています。

[Point4]

運動をしよう

地球の重力があってこそ、丈夫な骨が作られます。ジャンプしたり走ったりすることでより丈夫な骨になります。

涼くなったら、ぜひ外で遊びましょう。



今月の〇〇の日 9月29日は「お月見」

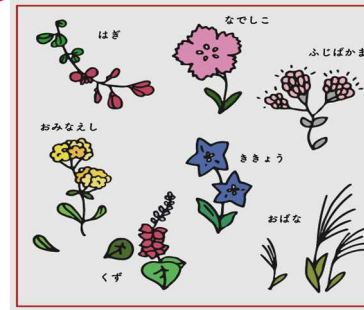
今年の「十五夜」は9月29日。「中秋の名月」とも言われます。給食では、9月29日にお月見給食をします。

ちょうどこの頃は、空気が澄んで月がきれいに見える頃です。日本では、秋の澄んだ夜空に浮かぶ月を愛でる風習が、平安時代から続いています。

秋の名月には、旬の食べ物の名前が付けられていて、「芋名月」「栗名月」「豆名月」と言われています。芋は里芋、豆は枝豆の事です。

もう一つのお月見

日本だけの特別な風習です。「十三夜」と言い、今年は10月27日です。十五夜だけを見ると、「片見月」と言われ、縁起が悪いとされてきました。縁起を担ぎ、2つの月を見てみませんか？



秋の七草、言えるかな？

お月見には、団子と一緒に秋の七草をお供えします。秋の七草は春の七草とは違い、食べることはできません。

お(おみなえし) す(すすき) き(ききょう) な(なでしこ)
ふ(ふじばかま) く(くず) は(はぎ)」と覚えましょう。

知ろう 食べてみよう World Cuisine

9月～10月はラグビーワールドカップです。オリンピック・サッカーワールドカップとともに世界三大スポーツのひとつになっています。

フランス共和国【開催国】

給食でもよく出てくる料理もあります。ラトウーユは夏野菜のトマト煮込み、ジュリエヌスープは千切り野菜のスープです。

チリ共和国【9/10 対戦国】

チリは南アメリカ大陸にある、南北に長い国です。ポジョ・アルベハドは鶏肉とグリーンピースの煮込みです。ごはんにかけてどうぞ。

イングランド【9/17 対戦国】

イングランドはイギリスを作る4つの国のひとつです。名物料理はフィッシュアンドチップス。魚のフライとポテトです。

サモア独立国【9/28 対戦国】

前回のラグビーワールドカップでも対戦した国です。カレモアは鶏肉のカレースープ。中華だしが味の決め手です。

