

給食だより 12月

新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養士 小河 理恵

今年もあとわずかになりました。この一年元気に過ごせましたか？

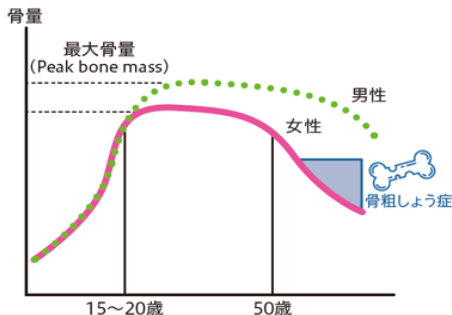
朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増える時期です。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はていねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。また、1日3食を規則正しくとり、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

寒い冬も牛乳や乳製品をとろう！

学校給食ではカルシウムの摂取基準量が高めに設定されており、ほとんどの献立に牛乳がはいっています。これは成長期にある子供たちが十分にカルシウムを摂取し、骨を育て、将来にわたって健康な生活を送ることができるようにとの考えからです。一方で給食がない日はカルシウム摂取量が大幅に不足する子供が多く、特に長期休みに不足した状態が続くと、健康への影響が心配されます。

骨はカルシウムの貯蔵庫 成長期にカルシウムをためることが大切

骨量の経年変化



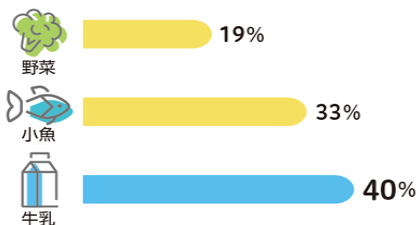
一途をたどります。カルシウム量も骨量と同じパターンで変化するため、中年期以降は減少していきます。骨量を増やすことができるのは成長期だけです。この時期に骨量を十分に増やせなかったら、一生を低い骨量で過ごさなければなりません。牛乳は1食分に含まれるカルシウムの量がとても豊富な「高カルシウム食品」です。成長期にある子供たちがカルシウムを十分に摂取する手立てとして、給食のない休みの日にも家庭で牛乳を飲むようにしましょう。

カルシウムは体内に最も多く存在するミネラルで、体重の1~2%を占めています。骨をつくる栄養素としてよく知られていますが、カルシウムの働きはそれだけではありません。心臓をはじめとする筋肉の収縮機能、脳の指令を各器官に伝える神経細胞機能など、体のさまざまな生命維持に関わるため、滞りなく調整できるよう、血液中のカルシウム濃度は常に一定になっています。もしも血液中のカルシウムが少なくなったら、すぐに『貯蔵庫』からカルシウムが取り出されて血液中に補充されます。その『貯蔵庫』が、骨です。体内のカルシウムの99%は骨や歯に蓄えられ、必要なときにいつでも取り出せるようになっています。骨に貯蔵されているカルシウム量は、骨量(骨密度)と同じようなパターンで一生を通して変化します。成長とともに骨が大きくなって骨量が増えたと体内のカルシウム量もどんどん増加します。骨量は成長期に増加して20歳前後で最大量になり、45歳ごろからは減少の一途をたどります。

1食分中のカルシウム含有量

普通牛乳	227mg
しらす干し	26mg
さくらえび	100mg
まいわし	44mg
干しひじき	80mg
小松菜	120mg

カルシウムの吸収率



<p>骨や歯の材料になる</p>	<p>骨や歯を強くする</p>	<p>筋肉を動かす</p>
<p>唾液、胃液、涙液などの分泌を促す</p>	<p>体内のカルシウムのはたらき</p>	<p>脳の指令をスムーズに伝える</p>
<p>ホルモンの分泌を促す</p>	<p>細胞の分裂・増殖・分化</p>	<p>出血時の血液凝固</p>

学校給食試食会について

11月13日(水)学校給食試食会が実施されました。昨年同様、今回も保護者の方から献立の希望をお聞きし、その中から子供たちにも人気のカレーライスの献立にさせていただきました。

試食会では東野小学校の給食室の様子や給食の栄養、成長期の児童の食生活の注意点などについて、栄養士よりお話をさせていただきました。今回残念ながら、参加することができなかった保護者の方々にも、ご家庭で成長期の子供たちの食生活について以下のことをお願いしたいと思います。

- 1日3回の食事をきちんととる。
 - 特に朝食はしっかり食べて登校するようにしましょう。
 - 「早寝・早起き・朝ごはん」朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。
 - 給食は3食のうちの1回にすぎません。朝夕あわせてバランスのよい食生活をしましょう。
- 偏食をなおす。(食べず嫌い、少食、ばっかり食べなど)
 - おなかがすいた状態で食卓につくようにするのが一番の近道です。体を動かし、おやつは控えめにしましょう。
 - 食事を作る人の好き嫌いも影響します。もう一度料理の傾向をかえりみてください。
 - 牛乳・乳製品を積極的に摂らせるようにしてください。



- 食事作りに参加させる。
 - 食べることに興味がわいてきます。
 - おつかい、料理の手伝い、後片付けなどをさせてみましょう。自分で作った料理はきっとおいしく感じるはずですよ。
 - 作ってくれた人への感謝の気持ちが育ちます。
- よく噛んで食べる。
 - 消化吸収を助けます。あごの発達、大脳への刺激、食べすぎをおさえるなどの効果があります。
 - 食事の時間はテレビを消して食事に集中しましょう。よく噛んで食べれば、食べ物本来の旨味もわかります。