

9 がっ いただきます～す

令和7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。

今年も熱中症を心配しなくてはならない暑い日が続きます。

27日からは生活リズムがんばり週間も始まりました。

元気いっぱい、楽しく学校生活を送れるようにしたいですね。



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。

涼しくなったら、ぜひ外で遊びましょう。

朝ごはんで ベストコンディション

8月の生活リズムがんばり週間は「運動会ベスコン計画」。しっかり朝ごはんを食べてベストコンディションで運動会を迎えたいですね。この暑い時期、熱中症予防にも朝ごはんは欠かすことはできません。

さて、あなたの朝ごはんに3つの仲間の食べ物はそろっていますか？

血液や筋肉など体をつくるものになる	エネルギーをつくるものになる	体の調子を整えるものになる
豚肉 牛肉 鶏肉 魚 大豆 たまご チーズ 味噌 牛乳 わかめ 豆腐 ヨーグルト	ごはん パン 麺類 お餅 バター 油 じゃがいも さつまいも 砂糖 栗 ナッツ類 ごま	にんじん たまねぎ こまつな はくさい きのこ類 ビーマン トマト ブロッコリー いちご キウイ バナナ りんご
お昼までエネルギーを 続けるスタミナをチャージ	午前中のエネルギーを チャージ	体をスムーズに動かす 調整役をチャージ

この3つがそろってこそ、朝ごはんのパワーを十分に引き出す事ができます。

一挙両得！ エネルギーチャージも熱中症予防もお任せあれ！

一挙両得のおすすめメニューは「具だくさん味噌汁」。エネルギーチャージはもちろん、水分も塩分も一緒にチャージすることができます。

豚汁やいも煮もいいのですが、こんな味噌汁もいかがですか？

- 味噌かきたま汁；豆腐・卵・えのきたけ・人参・おくら（モロヘイヤ）
 - ツナとじゃが芋の味噌汁；ツナ缶・じゃがいも・しめじ・ねぎ
 - キャベツとひき肉の味噌汁；豚ひき肉・キャベツ・ほししいたけ・人参・しょうが
 - ブロッコリーとベーコンの味噌汁；玉ねぎ・ブロッコリー・人参・ベーコン
- 季節の野菜を使って、我が家の元気味噌汁を作ってみませんか？



朝ごはん迷ったら・・・

山形県内の栄養教諭が考えたおすすめ朝ごはんです。右のQRコードからレシピを見ることができます。

朝ごはんのヒントに、ちょっと覗いてみませんか？

