

# ★ きゅうしょくだより ★

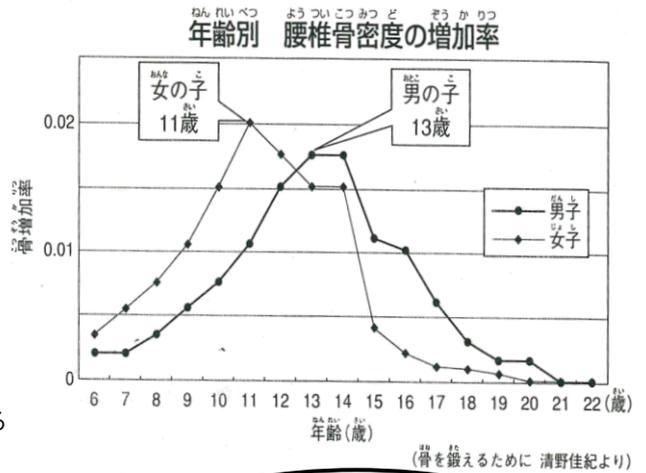
れいわ ねん がつ  
令和4年10月  
せいわしょうがっこう  
成和小学校

気温が下がり、過ごしやすい季節になりました。みなさんをみていると1学期に比べて、身長が伸び、体が大きくなったと感じます。成長期のみなさんの体は日々成長していて、その体はすべて食べた物からできています。毎日の食事や運動、休養がこれからの体づくりにつながりますよ。

## きょう はじ ちよきん 今日から始めよう カルシウム貯金

小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくるためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代のころが最もカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨づくりのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。



### カルシウムのはたらき

- 骨や歯をつくる
- 心臓の鼓動を定期的に保つ
- 筋肉の伸び縮みをスムーズにする
- 精神を安定させる

## カルシウムの上手なとりかた

カルシウムは腸で吸収されますが、食べたものすべてが吸収されるわけではありません。食品によって、吸収される割合(吸収率)が異なります。ビタミンDやたんぱく質、クエン酸はカルシウムの吸収を助けてくれるので、それらを含む食品と一緒にとると効果的です。



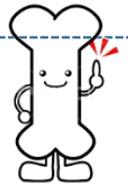
+



牛乳や乳製品が食べられない人は、ほかの食品からとる必要があります。野菜や小魚からの吸収率は低いので、たくさん食べる必要があります。

《おおよその吸収率》

- ・牛乳・乳製品…約40%
- ・小魚……………約30%
- ・野菜……………約20%



## えいよう かんが た 今月の給食目標 栄養を考えて食べよう

好きなものばかり食べたり、苦手なものは残したりしていませんか。

食べ物にふくまれている栄養素は、お互いに助けあってはたらいています。足りない栄養素があると、せっかく食べたものも体の中であまりはたらくことができません。この食べ物にはどんなはたらきがあるのかな?など、食べているものの栄養について考えてみましょう。

### 【お知らせ】給食費の引き落としについて

◇10月の給食費の振替日は10月4日(火)となっております。前日までに口座残高の確認をお願いします。