



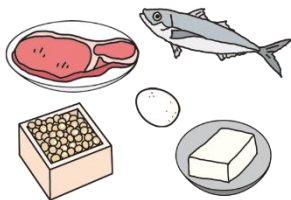
収穫の秋

日が暮れるのが早くなり、秋らしくなってきました。「収穫の秋」という言葉もあるように秋は多くの食べものが旬をむかえます。給食でも秋の食材を使ったメニューが色々登場します。自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

とれていかな？ しょうぶな体をつくるために大切な栄養素

しょうぶな体をつくるためには、適切な食事、運動、休養や睡眠が大切です。食事では、体を動かすエネルギーのもとになるごはん、パン、めんなどの炭水化物に加えて、いろいろな種類の食品を食べて栄養をとりましょう。

たんぱく質



カルシウム



ビタミン



体をつくるもとになる食品
肉、魚、たまご、豆、豆製品

骨や歯をつくるもとになる食品
乳製品、小魚、青菜、海藻類

体の調子をととのえる食品
野菜、くだもの

骨の成長に必要なカルシウム

小学生から中学生にかけては体が大きく成長します。そして、体の成長に必要な骨がつけられる大切な時期でもあります。骨をつくる栄養素といえばカルシウム。カルシウムはそのほとんどが骨や歯にあります。同時に生命活動の維持にかかわっています。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。その摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、少ない場合は骨からカルシウムが溶け出して血中に入り、生命活動のために使われます。カルシウム不足の状態が長期間続くと、将来的に骨がもろく折れやすくなる病気（骨粗しょう症）になるおそれがあります。成長期は骨をつくる働きが著しくさかんになり、骨密度も増えやすい時期です。特に18～20歳ごろにかけては、一生のうちに最も骨量が多くなる最大骨量に達します。その後、骨量は一定期間維持されますが、加齢とともに減少します。

じょうぶな骨をつくるために鍵となるのが、食事と運動です。
骨の材料となるカルシウムは体内で合成できないため、食事から
摂取する必要があります。また、運動による骨への刺激は骨の新
陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に定着するのを促します。



1日あたりの摂取量として推奨される量（「日本人の食事摂取基準 2020年版」）

年齢	男児 (mg)	女児 (mg)
6-7歳	600	550
8-9歳	650	750
10-11歳	700	750

必要とはいえ、とりすぎると
他の栄養素の吸収を阻害して
しまいます。食事はバランス
よく食べましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳	コップ1杯 (200ml)	220mg
ヨーグルト	100g	120mg
小松菜	1/4束	70mg
ししゃも	3尾 (45g)	149mg
もめん豆腐	約1/2丁 (50g)	45mg
厚揚げ	約1/2枚 (100g)	240mg

参考) 農林水産省ホームページ

★牛乳や乳製品は、ほかの食品にくらべてカルシウムの吸収率が高く、効率的にカルシウムをとることができます。

★ビタミンDは体内でカルシウムの吸収を促進します。ビタミンDを多く含む食品（さけ、さんま、いわしなどの魚、干しいたけ、干しきくらげなど）をとるほか、ビタミンDは日光にあたることで生成されます。

10月の給食しょうかい

10月8日は「十三夜」。お供えをしてお月見をします。日本には昔から月をめでる風習はありましたが、お月見が広まったのは平安時代のもので、中国から伝わり貴族のあいだで広まったといわれています。十三夜は十五夜に次いで美しい月が見られると大切にされ、またの名を「豆名月」「栗名月」ともいいます。給食では、前日の7日に豆や栗が入った「十三夜たきこみごはん」をつくります。

次に、保健給食委員会が考えたメニューが2つ出ます。ひとつは秋野菜をテーマにした「秋野菜具だくさんうどん」（21日）、もうひとつはかぼちゃを使ったデザート「パンプキンプリン」（31日）です。さらに31日の「ペペロンチーノ風スパゲッティ」には4年生が学校で育てた内藤とうがらしを使います。楽しみにしていてくださいね。

<10月給食費引き落としのお知らせ>

口座残高に不足がないよう、ご協力お願いいたします。

1年生 4,693円（19回） 2年生 4,940円（20回） 3年生 5,260円（20回）

4年生 4,997円（19回） 5、6年生 5,560円（20回）

※引き落とし日は、10月17日（月）です。（前日までに入金をお済ませください）

※行事等の都合により、給食回数が変わることがあります。

※上記の金額に、別途引き落とし手数料10円がかかります。

