

6月28日(月)



きょうの給食メモ

身長を伸ばす・・・

子どもたちは、個人差はありますが、日々身長が伸びています。この身長は、18歳くらいまで伸び続けます。より効果的に身長をのばすためには、そのメカニズムを知っておいた方が良さそうです。

- ①成長ホルモンをしっかりと分泌させるためには、夜10時から夜中の2時くらいに熟睡していることをお勧めします。
- ②成長期に必要な1日のカルシウム量は、700mg～1000mgとされています。様々な食品から毎日しっかりとカルシウムを摂りましょう！（牛乳200mlに含まれるカルシウムは220mgです）
- ③運動により、骨や筋肉に負荷がかかることにより、再生が促されます。

つまり、適度な運動で、骨細胞を壊し、バランスのよい食事でカルシウムをしっかりと体内に満たし、早く寝ることで成長ホルモンを分泌できれば、間違いなく、身長はしっかりと伸びていくことでしょう！