



横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

横川中学校

丈夫な骨をつくりましょう

● 骨は毎日作りかえられています！

みなさんの体を支えている骨は、じつは毎日作りかえられています。骨の成長のための材料はカルシウムという栄養素です。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚など骨まで食べられる魚、海藻、大豆製品に多く含まれています。成長期にはこれらの食品を積極的に食べて骨量を多くし、丈夫な骨を作ることが大切です。



● 「カルシウム」はどれくらい必要なの？

男子は13～16歳、女子は11～14歳までの間が、とくに骨がたくさん作られる時期です。骨の成長のためには12～14歳までの男子では850～1000mg、女子では700～800mgのカルシウムが必要となります。みなさんが給食で飲んでいる牛乳(200mL)には約220mgのカルシウムが含まれています。これだけではみなさんの体に必要な量は足りていません。成長のために必要不可欠なカルシウムを意識してとりましょう。



● 骨を強くするためには

骨のおもな材料はカルシウムですが、ただカルシウムをとるだけでは丈夫な骨は作られません。ビタミンDやたんぱく質という栄養素と取る必要があります。ビタミンDはカルシウムが骨に吸収されるのを助ける働きがあります。さらにそのビタミンDを活性化させるため、適度に日光を浴びる必要があります。また、走ったりジャンプしたりすることで骨に刺激が加わり、強い骨が作られます。



11月23日は

勤労感謝の日

勤労感謝の日は、もともとは新嘗祭(にいなめさい)といって五穀豊穡(ごこくほうじやく)を感謝するお祝いでした。食事を残さず食べること、好き嫌いしないこと、食器をていねいに扱うことも、食べ物や食事を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。



11月4日(水)
「おにぎりの日」です。
忘れずに持って
来て下さい。



旬の食材一口メモ

11月の旬の食材は、みかんやりんご、さけ、ながいも、大根などです！今月は、旬の「大根」の栄養についてお話しします。

大根の旬(おいしい時期)は11～2月の間で、最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類です。品種改良が進み、一年を通じて手に入れることができますが、寒い時期は甘みがありみずみずしく、春夏に出回るものは辛味が強い傾向があります。

大根の白い部分にはビタミンCや、消化を助けるジアスターゼ、アミラーゼという酵素が豊富です。葉にはカルシウムやカロテン(ビタミンA)が含まれているため、大根には捨てる部分が少ないのも魅力です。また、大根は部位によって味に違いがあります。葉に近い部分はかたくて辛味が少なくサラダなどに向いています。下の部分は辛味が強く、煮物に向いています。部位で風味の異なる大根、お好みで使い分けて調理しましょう。

