

# いただきます！



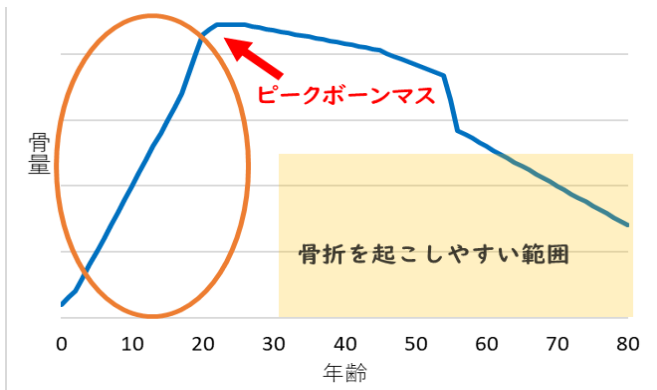
おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 6

令和4年 10月7日

過ごしやすい気温になり、少しずつ秋らしさがやってきました。「食欲の秋」という言葉があるように、秋が旬の食べ物がおいしい季節です。みなさんも秋が旬の食べ物を味わってみてください。今月は、給食で毎日出る牛乳の栄養について、給食でもたくさん出るごはんの栄養についてお伝えします。

## 給食では、なぜ毎日牛乳が出るの？



こちらのグラフは、一生のうち、骨の強さの変化を表したグラフです。

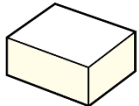
丸で囲われている成長期の今が、一番骨を強くすることができます。20代で最大(ピークボーンマス)を迎え、50代になると強い骨を維持することができなくなっていきます。骨が弱くなってしまうと、骨粗しょう症といって骨が折れやすくなってしまいます。そのため、成長期である今こそ、この山の位置を高くしておくことが大切です。

強い骨をつくるには、カルシウムが欠かせません。

毎日給食に出る牛乳200mLのカルシウム量は約220mgです。給食で摂りたいカルシウムの量は1日350mg

なので、半分以上を摂ることができます。

中には、牛乳を飲むことができない人もいます。牛乳以外でカルシウムが多いものは次のような食べ物です。



【豆・豆製品】



【小魚】



【青菜】

今のうちにカルシウムをしっかり摂って、骨を強くしておきましょう。

## ごはんは脳の大事なエネルギー！

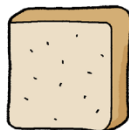
脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。ブドウ糖は、炭水化物(でんぷん)のひとつです。ごはんには炭水化物(でんぷん)がたくさん含まれています。ごはんに含まれる炭水化物(でんぷん)は、体の中でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源となります。

そのため、食事の時にごはんを抜いてしまうと、体の中でブドウ糖が足りなくなってしまい、脳が活発に働かなくなってしまう。

脳のエネルギーになる炭水化物が多い食べ物は次のような主食となる食べ物です。



【ごはん】



【パン】



【めん類】

この中でも、ごはんが一番腹持ちがよく、脳の働きが活発になりやすいです。

朝ごはんも、給食も、夜ごはんも、ごはんをしっかり食べて、脳にエネルギーを送るようにしましょう。

