

# 食育だより

子どもの育ちを支える食

梅雨が明けると爽快な青空、夏の到来です。

汗をいっぱいかきながら遊ぶ子どもたちを見ていると元気をもらえますね。暑さに負けないためにも、規則正しい生活、十分な水分補給と睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。

## 7月

亀山市

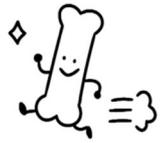


## じょうぶな骨を育てよう

骨は、体を支えたり、臓器を守るなど重要な役割を担っており、骨の強さは、生涯の健康に大きな影響を与えます。成長期は、最も骨量（骨密度）が増加する大切な時期ですので、じょうぶな骨を育て、維持していくために、家族で健康的な生活習慣を心がけ、子どもたちの骨量を増やしていきましょう。

### 骨の役割

- ①体を支える：体重を支え、姿勢を保ちます。
- ②体を動かす：筋肉とつながり、関節を支点に体を自由に動かすことができます。
- ③臓器を守る：衝撃に弱い脳や内臓を硬い骨が守っています。
- ④血液を作る：骨の中心部の細胞で血液成分が造られます。
- ⑤カルシウム貯蔵：骨に99%、血液に1%のカルシウムが存在します。



### 骨を強くするためのポイント

#### カルシウムをしっかり取る

牛乳・乳製品、小魚や青菜、大豆製品や海藻類などに多く含まれています。

#### バランスの良い食事

カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンD・Kなど様々な栄養素が必要です。

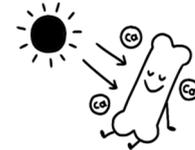
#### 加工食品、清涼飲料水を控える

食品添加物として使用されている「リン」は、とり過ぎるとカルシウムの吸収を妨げます。

#### 適度に屋外で遊ぶ

太陽の陽射しを浴びることで、カルシウムの吸収を促進するビタミンが増えます。

運動によって骨に負担をかけることで、カルシウムが骨へ沈着しやすくなります。



※ 今月の給食から レシピのご紹介 ※

### 豆腐とツナのつくね焼き

【材料】子ども4人分

木綿豆腐	1/2丁	パン粉	大さじ5
ツナ	100g	スキムミルク	大さじ2
玉葱	1/2個	片栗粉	大さじ1強
人参	1/3本	塩・油	少々

【作り方】

1. 豆腐は軽く押して、水切りする。
2. 玉葱、人参はみじん切りにする。
3. 油以外のすべての材料を混ぜ合わせる。
4. 小判型に成型し、油で両面を焼く。



※ お好みでケチャップソース、しょうゆだれ、みそだれなどをつけてください。