

10月給食だより



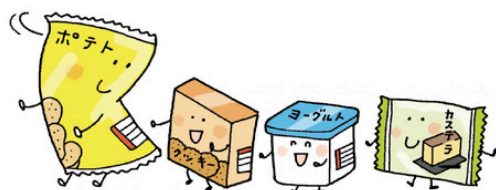
相模原市立
向陽小学校

秋は、いもや栗、ぶどう、柿などのおいしい食べものが豊富で「食欲の秋」として親しまれています。しかし、おいしいからといって食べ過ぎは避けたいものです。間食を楽しむ際も、いろいろな点に注意を払い、食べるものを慎重に選びましょう。



間食を選ぶ時は表示をチェック

甘いお菓子やスナック、清涼飲料を多く摂取すると、糖分や脂質をとりすぎてしまいます。市販のお菓子には、原材料名や栄養成分などが記載されているので、エネルギー量や脂質、食塩相当量をよく確認しましょう。さらに、カルシウムや鉄など不足しがちな栄養素を含むものを選ぶと、より良い選択になります。



間食は時間と量を決めるべし

間食は、3回の食事でもとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。勉強しながらお菓子を食べ続けたり、時間を決めないでだらだら食べ続けたりするのは、肥満やむし歯の原因になります。間食をとる場合は、時間と量を決めてとるようにしましょう。



骨を丈夫にしましょう！

みなさんの体内には、一体いくつくらいの骨があると思いますか？個人差はありますが、通常は206個と言われています。骨はわたしたちの体を支えるだけでなく、血液を作る工場としての役割も果たしています。さらに体にとって重要なカルシウムを蓄える貯蔵庫でもあります。

丈夫な骨を作るポイント

●適度な運動●

体を動かして骨に刺激を与えると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促進されることが知られています。

●バランスのよい食事●

カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンC、さらに日照時間が短くなる冬にはビタミンDも食事からしっかりと摂取することが重要です。

●十分な睡眠●

骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜にぐっすり眠っているときによく分泌されます。



運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは食事から運動するためのエネルギーを得ています。特に朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。運動会の日も元気に活動できるように、しっかりと朝ごはんを食べて学校に行きましょう。

