

給食目標「好き嫌いをしないで残さず食べよう」

食べることは、人が生きていくためにとても大切なことです。毎日、いろいろな食べ物をおいしく食べるから、私たちは元気でいられます。食べ物には体をつくるために必要な働きがあります。アレルギーで食べられない食べ物があっても、栄養を補えるように工夫をした料理で体をつくっています。好き嫌いが多い場合は、頑張ってみましょう。

献立表では、食品を主な働きによってわけて書いてあります。

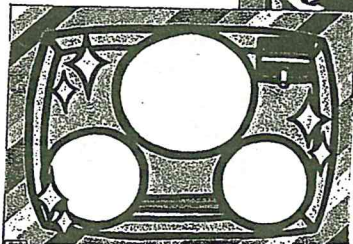
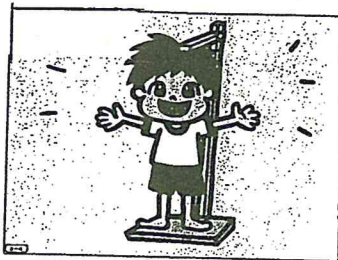
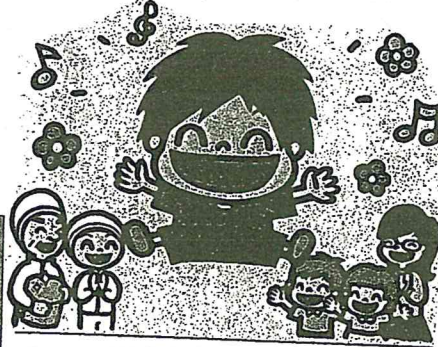
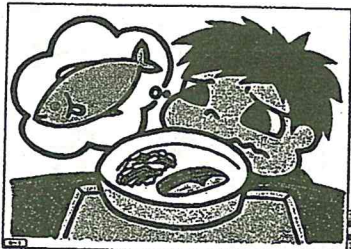
赤（血や肉、骨や歯になる食品）

黄（体を動かす熱や力になる食品）

緑（体の調子を整える食品）

1日3食の中でいろいろな食品をとりいれましょう。

好き嫌いのない食生活で、病気を予防して健康で元気な体！



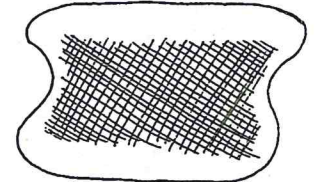
食育目標「健康な体をつくろう」

健康な体をつくる基本は、「運動・栄養・休養」です。毎日の生活習慣はどうか。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣は、成長していく子供たちに大きな影響を与えるものであり、健康寿命にも関わるものです。特に今月号では骨の健康についてみていきたいと思います。

◇成長期に骨量を増やそう！

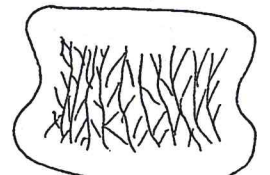
「骨粗しょう症」という病気をご存じでしょうか。骨の成分のカルシウムなどが減少し、骨がスカスカになってしまう病気です。これは高齢者の病気とみられがちですが、じつはその第一歩は子ども時代から始まっています。また、子どもの骨は大人と違って、急激に成長し、体積も増えていくという特徴があります。成長期に十分に骨量を増やしておくようにしましょう。

健康な人の骨



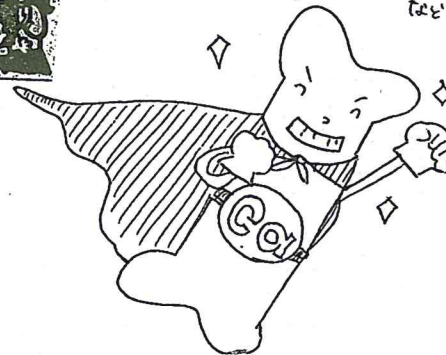
ギッシリ！

骨粗しょう症の人の骨



スカスカ！

牛乳・乳製品
小魚 海苔 小松菜
など



◇上手にとろう、カルシウム！

カルシウムは一度にたくさんとっても吸収できる量が限られています。毎日コツコツとっていく必要があります。また、健康な骨を作るためにはカルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンC、Dなども十分に摂取できるようバランスのとれた食事にするのが大切です。