

# 土合小 給食だより(10月号)



青い空、さわやかに吹き渡る秋風、赤や黄色に色づく校庭の木々、秋の訪れを感じる今日この頃で す。秋は、新米をはじめ、さつまいもや栗、りんご、かき、きのこ、さんまやさばなど、たくさんの 食べ物が旬を迎えます。自然の恵みに感謝して、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいか がでしょうか。

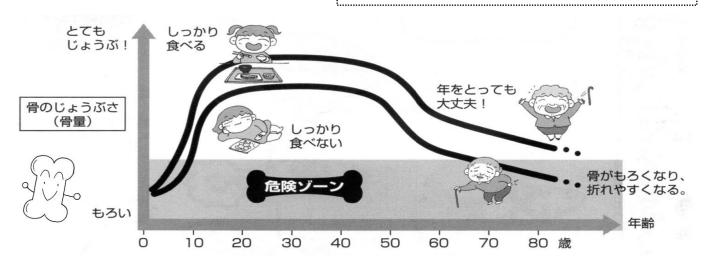
## スポーツの秋に 丈夫な骨をつくろう!



スポーツの秋を楽しむためには、体全体を支えるための丈夫な骨づくりが、 大切です。成長期のみなさんの骨は、体が大きくなるにしたがって、長く大き くなり、中身もどんどんつまってきます。骨は、カルシウムの貯蔵庫です。カ ルシウム不足が続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、骨がスカス 力になる「骨粗しょう症」という病気になってしまうことがあります。成長期 の今、栄養バランスのよい食事を心がけ、適度な運動をして丈夫な骨を作って おきましょう。

## 子どものときにカルシウム貯金をしよう!

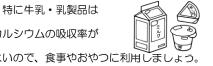
★骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、小中高校の時期にど んどん増えていきます。でも大人になってしまうと、骨量を増やすこ とがなかなかできなくなります。



### 丈夫な骨づくり3か条

#### 《その1》カルシウムを十分にとろう!

特に牛乳・乳製品は カルシウムの吸収率が



#### 《その2》体を動かし、よく寝よう!

運動すると骨が刺激され、丈夫な骨になり ます。また、骨の成長に欠かせないホルモン は寝ている間に分泌されます。

#### 《その3》3食しっかり食べよう!

成長期に食事を抜いたり、無理なダイ エットをしたりするのはいけません。骨 を作る栄養素が不足してしまいます。

#### 《今月の献立から》 ★☆☆☆★☆☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆☆★

- ◆6日…*お月見献立*(出汁汁に鶏肉、野菜などを具材とし、白玉団子を浮かべて月見団子汁を作ります。)
- ◆9日…*目の愛護デー献立*(目に良い栄養の含まれるブルーベリーを使ったトーストを給食室で作ります。)
- ◆31日…*ハロウィン献立*(さいたま市でつくられるヨーロッパ野菜の一つ、「バターナッツかぼちゃ」を 使ったかぼちゃのクリームスープを作ります。バターナッツかぼちゃは日本のかぼちゃよりしっとり水分が 多く、甘味があります。この甘味を生かすためにスチームオーブンで焼いてから使います。お楽しみに!)