

パクパク通信

10月号 (2018)

10月に入り、秋風がとても気持ちの良い季節になりました。新鮮な秋の味覚が、子どもたちの学習や運動など活動の源になればと思います。元気に体を動かし、美味しい秋を楽しみましょう。

健康は毎日の食生活と運動から

大人の病気といわれる生活習慣病が子どもに見られはじめています。糖分の取りすぎ、油の多い食事、いつでも買い食いできる環境、不規則な生活、運動不足が原因と考えられています。日頃の生活習慣を見直してみましょう。

朝食抜きで登校していませんか？

甘いものや油物摂りすぎではない？

大食い、早食いしていませんか？

野菜、不足していませんか？

濃い味付けのものばかり食べていませんか？

疲れた～なんていつもゴロゴロしていませんか？

今日からはじめよう骨太生活

普段健康に気を配っていても、忘れられがちなのが目に見えない骨です。骨は、身体を支え、内臓を守り、カルシウムをためておくなど貴重な働きをしています。「背が伸びる」ことにも骨は深く関係しています。丈夫な骨作りは健康な生活の基本です。今日から骨太生活を始めましょう。

1. **カルシウムをたっぷりとり** カルシウムは骨の材料になります。
2. **ビタミンDもしっかりとり** カルシウムの吸収をよくします。魚介類、干しシイタケに多く含まれています。
3. **マグネシウム・ビタミンKも忘れず** 骨作りを活発にします。色の濃い野菜や納豆などの大豆製品、海藻、ごまなどに多く含まれています。
4. **加工食品のとりすぎに注意** インスタント食品などの加工食品には、カルシウムの吸収を悪くするリンが多く含まれています。
5. **塩分はひかえめに** 塩分を取りすぎるとカルシウムが体外に排出され、カルシウム不足になりやすいので注意しましょう。
6. **適度に運動しよう** 身体を動かし、骨を刺激することで骨は太く、丈夫になります。
7. **太陽の光を浴びよう** 木漏れ日程度で大丈夫です。太陽の光でビタミンDが活性化します。天気の良い日は外で遊びましょう。

カルシウム貯金しよう

カルシウムは骨や歯の成分になったり、神経細胞で情報の伝達をしたり、筋肉の収縮に関係するなど私たちの体の土台に欠かせない大切な役割を担っています。骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、小中高校の時代にどんどん増えますが、大人になるとなかなか増やすことができません。骨を丈夫にしておくのは「今」が大切です。

カルシウムが豊富な食品ってどんなものを思い浮かべますか？

まず、牛乳、チーズやヨーグルトなどの乳製品。そしてめざし、イワシなどの小魚などではないでしょうか。その他、豆・豆製品のほか、チンゲンサイや小松菜などの緑黄色野菜、ワカメや寒天の海藻類、切り干し大根などの乾物類にもたくさん含まれています。どれも私たちの食卓の身近な物ですね。



牛乳100g当たり
約110mg



大豆100g当たり
約240mg



小松菜(葉生)
100g当たり170mg



わかめ100g当たり
約130mg

1日に必要なカルシウムの摂取基準(mg/日)

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳
男子	600	650	700	1,000	800
女子	550	750	750	800	650

例えば小学校1年生でいえば、
・牛乳コップ1杯
・小松菜とチーズのサラダ
・ひじきと厚揚げの煮物
・豆腐とわかめの味噌汁
のようなメニューが1日に入っていると理想的です。

<鶏肉のチーズパン粉焼き>

～保護者様のリクエストより～

<材料>

鶏もも肉・・・2枚
塩・・・5g

A

粒マスタード・・・30g
マヨネーズ・・・10g

B

パン粉・・・25g
パルメザンチーズ・・・10g
パセリ・・・1g

<作り方>

- ① 鶏肉は余分な脂と筋を取り、均一に開いておく。塩で下味をつける。
- ② Aを和えておく。Bも混ぜておく。
- ③ 鶏肉にAを塗り付け、更にBを上からかける。
- ④ トースターまたはオーブン200℃で10～15分焼く。

～今月の二十四節気～

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。10月は日本中の神様が、会議のために出雲の国(島根県)に集まるので、他の国には神様がいないなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。逆に、神様の集まる出雲の国では「神在月(かみありづき)」と呼ばれています。

【寒露(かんろ)】8日

秋分の次に来る季節。つまり秋らしさが実感できる時期です。日中は心地よい陽気ですが、朝晩はぐっと冷え込んで、露が冷気によって冷たく感じられる時期ですね。日ごとに昼の時間が短くなり、夕焼けになったかと思うと、太陽があつという間に沈んでしまう。その速さを、井戸の釣瓶(つるべ)を落とすようにストンと速く落ちる様子になぞらえて、「秋の日は釣瓶落とし」という言葉が生まれました。

【霜降(そうこう)】23日

立春から数えると、十八番目に巡ってくるのが、この「霜降」です。霜降は、読んで字のごとく霜の降りるころをさします。日が短くなり、朝晩の冷えが増してくるころですが、実際、霜の降りるのはまだ少し先になります。

