# スクールランチ 7月号

R2.7.1. 白山市立蝶屋小学校

た。 がりいろこれであるこれである。シメジメと素し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を くず 崩しやすいときです。食事の前の手洗い、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に た。 気をつけて過ごしましょう。また、食事・睡眠などの健康管理にも気をつけて元気に過ごしましょう。

#### カルシウム貯金してますか?

こっそしょうしょうょぼう 骨粗しよう症予防のために─

<sup>きんねん</sup> こっ そ しょう ことば ふたん せいかっ なか き 近年「骨粗しょう症」という言葉が、普段の生活の中でも聞きなれたものになっています。 この病気は、とかく高齢者がかかる病気だと思われがちですが、実は、若い時からの <sup>しょくせいかつ うんどう ふか</sup> 食牛活や運動が深くかかわっています。



**骨粗しょう症とは** 骨の量が減少し、スカス

カの状態になり、そのために、骨折、背が縮む、背骨が曲がるなどの症状があらわれることをいいま

### 予防には(じょうぶな闇を作るためには)この4つが大切です!









カルシウム

ビタミンD

日光にあたる

運動する





# カルシウム

ひと ほね りょう さいぜんご 人の骨の量は、18歳前後をピークとして減少し 始めます。 **それきでに、 十分なカルシウムを** 摂取して、できるだけ骨の量を多くしておく ことが大切です。



#### ビタミンD

カルシウムの吸収をよくするには、ビタミンDが 必要です。

ビタミンDは、魚や卵、きのこなどに多く含ま れています。



#### 日光にあたる

ビタミンDは、食品からだけでなく、適度に日光に \* 当たることによって皮下で合成されます。

天気の良い白に外で適度に白光に当たることが、 じょうぶな骨をつくるために大切なことです。



#### 運動する

遺ぬどう 運動をすると、筋肉に力が加わって、骨に刺激が ぁた 与えられます。 すると骨は、体を支えようとしてカル シウムを取り込みます。 特別な運動でなくても子 どもなら外で元気に遊ぶ、大人なら歩くことや そうきんかけなど、毎日を活動的に過ごすことが たりです。

## 毎日、朝ごはんをしっかり食べていますか? <u> 朝ごはんはとても大切です。</u>



- ◎ からだのめざまし、スイッチオン! がらた 体がポカポカ温かくなって、運動する準備OK。
- ◎ あたまのめざまし、スイッチオン! った。 寝ている間も脳は働いています。 のう 脳へエネルギーを補給をして、勉強する準備OK。
- ◎ おなかのめざまし、スイッチオン! ҕょっ ラニ゙ はじ 腸が動き始め、ウンチが出やすくなります。



がっこうきゅうしょく にち ひっょう 学校給食では、1日に必要な カルシウム量の約半分が 摂れるように献立をたてています。 まいにち で ぎゅうにゅう 毎日出る牛乳は、カルシウムの たいせっ きょうきゅうげん 大切な供給源になっています。

成長期の今こそ、しっかりと摂取したいものです。