



# 10月スクールランチ

令和3年10月  
野々市市中学校給食センター

さわやかな季節になりました。この時季は「実りの秋」「食欲の秋」といわれるように食べ物が美味しい季節です。新米も出回り、野々市市でも10月中旬から地元でとれた「コシヒカリ」が給食に出ます。また、「スポーツの秋」「読書の秋」とも言われるように、何をするにも気持ちのよい季節です。秋の味覚を楽しみながら元気に過ごしましょう。

## 骨を強くするためには

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長く続くと、骨に蓄えられているカルシウムが不足し、将来「骨粗しょう症」になってしまうことがあります。

一生、丈夫な骨で過ごすためには、今が最も大切な時期です。丈夫な骨を作る習慣を身につけましょう。

**骨を強くするためには、この5つが大切です！**

**Ca** + **Vitamin D** + **Mg** +  + 

カルシウム                      ビタミンD                      マグネシウム                      日光にあたる                      運動する

**カルシウム**は、骨や歯の主な成分です。他にも、血液中に存在し「筋肉の収縮を助ける」「血液の凝固作用を促す」「精神を安定させる」など生命維持にも大切な働きがあります。

人の骨の骨量は18~20歳頃が最大になりその後、減少し始めます。それまでに、十分なカルシウムを摂取して、できるだけ骨量を増やしておくことが大切です。

**牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚・海藻、葉野菜(小松菜やチンゲン菜)に多く含まれます。**



**ビタミンD**は、カルシウムの吸収や、骨をつくる骨芽細胞の働きを促進する栄養素です。

**魚(鮭、さんま、鰯)や、きのこ(干しシイタケ、しめじ)に多く含まれています。**



**日光**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。**天気の良い日に外で適度に日光にあたる**ことが、**じょうぶな骨をつくるために大切なこと**です。

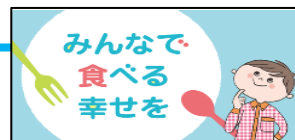


**マグネシウム**は、骨をつくる成分であると同時に、骨の中に入るカルシウムの量を調節します。骨密度の増加や骨折予防の効果が大きく、カルシウムと合わせてバランスよくとることが大切です。

**ナッツ類(アーモンド、カシューナッツ)や、海藻、大豆・大豆製品に多く含まれています。**



**運動をする**と、筋肉に力が加わって、骨に刺激が与えられます。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、毎日**を活動的に過ごすことが大切です



## 10月は「世界食糧デー」月間です

10月16日は国連が制定した「世界食糧デー」です。この日をきっかけに世界の食料を考える日です。日本では10月を「世界食糧デー」月間としています。世界で8億1100万人、10人に1人が飢えて栄養不足になっています。その反面、世界で生産された食料の1/3が「食べ残し」や「賞味期限切れ」という理由で捨てられています。

世界で毎年ムダになっている食料

**13億トン**

生産された食料の1/3



日本は食料自給率38%（カロリーベース）で約6割を海外から輸入しています。ですが、まだ食べられる食料が年間600万トン捨てられています。食料をムダにしないために苦手な食べ物も一口チャレンジしてみましょう。また、賞味期限の確認もこまめにし、捨てない工夫をしましょう。

