

食育だより

貝塚市立第二中学校

No.6

2019.11



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。インフルエンザも流行ってきているそうなので、手洗い・うがいをこまめにするようにしましょう。

カルシウムをとろう!!



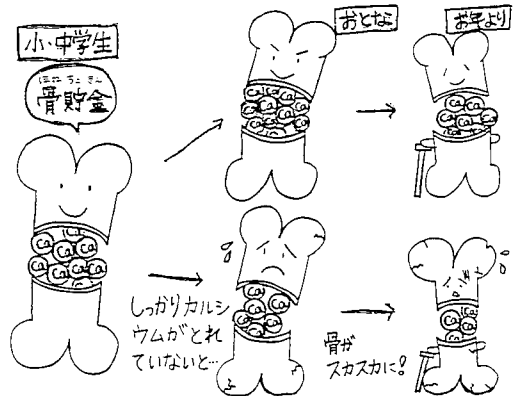
骨というのは、密度が高いと丈夫な骨で、骨がスカスカだともろくて弱い骨になります。

なので、骨にしっかりカルシウムをためて密度が高い骨をつくる必要があります。

10代で将来の骨量が高める!!!

女子は小学校高学年ごろ、男子は中学生で急激に骨密度が増加します。丈夫な骨をつくるには思春期の今が大切です。

牛乳にはカルシウムがいっぱい含まれています!



牛乳を飲むといいことばかり...😊

- 五大栄養素が含まれている (たんぱく質・炭水化物・脂質・ミネラル・ビタミン)
- 肌をきれいにする☆
- 血流をスムーズにする
- 不眠をやわらげる

- 骨を丈夫にする
- 神経を落ち着かせる
- 風邪を引きにくくする
- きれいなつめをつくる
- 便秘を解消する

☆ヨーグルト、チーズ、しらす干し、小魚、干しえび、ひじき、小松菜などにもカルシウムが含まれています。いろんな食品からカルシウムをとりましょう😊



- 先月号のクイズの答え -

〈問題〉お茶わん1杯には何粒のごはんがあるでしょう。

- ① 300~350粒
- ② 3000~3500粒
- ③ 30000~35000粒

正解は... ② 3000~3500粒

稲を育ててお米をつくらせている人に感謝して米を食べてみましょう!!!

