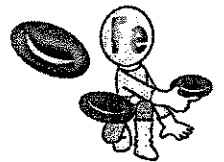




健康は一生の宝

第3号



～KSS 食育だより～

～ヘモグロビン量・骨密度の測定をしました～

「自分の数値は、どうかな？」ちょっとドキドキしましたが、実際に自分の体のことを知るきっかけになったと思います。

ヘモグロビンは、赤血球の成分で、酸素と結びついて、全身に酸素を運ぶ役割をするので、基準値内でも高い方が、疲れにくく、持久力のある体になります。

また、骨密度の数字は、骨密度が最大になる20歳代の平均に対しての%です。中学生は、まだまだこれからしっかりした骨を作る時期なので、100%より低くてもあたり前です。特に男子は、今、身長が伸びたところで骨の中身はこれから作るため、女子より低いようです。そのためにもカルシウムが必要です。これから、カルシウムをしっかり摂ることで、どのくらい増えるか逆に楽しみです。ちなみに、安達先生は、骨密度125%でした。さすがですね。



～6月17日 食育講演会です～

講師 森 裕子先生 食のアドバイザー・管理栄養士

*名古屋グランパス専属栄養士、トヨタ自動車ラグビー部専属栄養士などを経験され、スポーツをする人に食事に関するアドバイスをスポーツでケガをした人の栄養指導もしてみえます。みなさんのために来ていただきます。よい姿で講演を聞きましょう。

「健康な体を作る食事の選び方とスポーツをする時の食事について」

*講演を聞いて、わかったこと、これからの食生活に活かしたいこと等を書きましょう。



食育だより ~6月号~

~毎月19日は食育の日です~

御嵩町学校給食センター

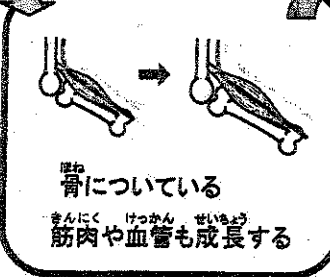
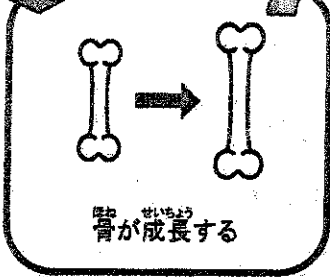


6月20日~30日は鉄・カルシウム強化週間です。不足しがちな鉄・カルシウムをしっかりとって、健康に過ごしましょう。

鉄・カルシウムをしっかりとろう

みなさんの体は日々成長しています。1年前の自分と比べると身長も伸び、体格もよくなっていると思います。そんな成長期のみなさんに必要な栄養が、鉄とカルシウムです。鉄とカルシウムは大切な栄養ですが、一方で不足しがちな栄養でもあります。鉄とカルシウムをしっかりと摂って、健康な体を作りましょう。

成長期は...



血液(赤血球)を作る

鉄

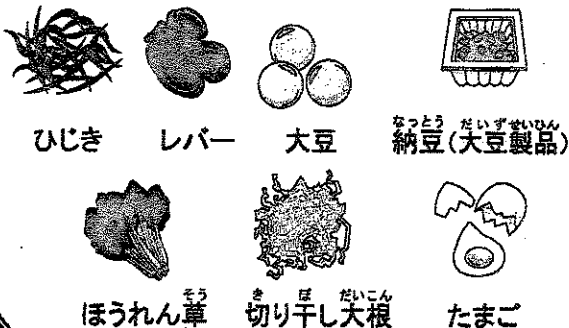
【働き】

血液の中で全身に酸素を運ぶ働きをする、赤血球を作ります。

【不足すると】

- ・疲れやすい
- ・フラフラして倒れる
- ・集中力がなくなる

【多く入っている食品】



授業に集中したり、スポーツで実力を最大限に発揮したりするためには鉄が大切です。



だから...

骨を作るカルシウムと、血液を作る鉄を、成長期にはしっかりと摂ってほしいのです。



丈夫な骨や歯を作る

【働き】

骨や歯を丈夫にします。

【不足すると】

- ・骨が折れやすくなる
- ・歯が弱くなる
- ・イライラしやすい

【多く入っている食品】



カルシウム

成長期に強くて硬い骨を作らないと、将来骨がカスカスになってしまうかもしれません。

