

かすが「食育」だより 第12号

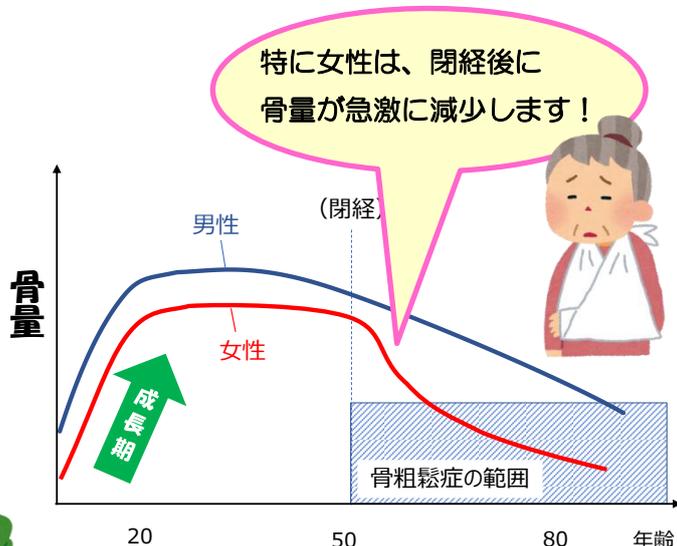
令和3年7月発行
春日市教育委員会

生活習慣病を予防する食事の第一歩

【子どものうちからコツコツ骨粗鬆症予防】



骨粗鬆症とは、骨強度が低下して骨折しやすい状態になることです。骨強度の要因である骨量は、成長期に最大になり、壮年期頃から加齢とともに減少します。大人になってから骨量を増やすことはできないため、成長期にしっかり骨量を増やすことが将来の骨粗鬆症の予防につながります。骨量を増やし、丈夫な骨を作るためには、バランスの良い食事と運動、十分な睡眠が大切です。今回は、丈夫な骨作りに必要な栄養素について紹介します。



強い骨を作る栄養素 **カルシウム**



カルシウムは骨の材料になる栄養素です。小中学生の間は、身長が著しく伸びるため、大人に比べて多くのカルシウムが必要になります。

カルシウムが多く含まれる食品には、乳製品、小魚、小松菜、大豆製品などがあります。中でも牛乳は、カルシウムが豊富で手軽に摂取できるためおすすめの食品です。コップ1杯の牛乳(200ml)には220mgのカルシウムが含まれているため、給食がない日も家で牛乳を飲むように心掛けましょう。

カルシウムの推奨量 (mg/日)

	男性	女性
6~7歳	600	550
8~9歳	650	750
10~11歳	700	750
12~14歳	1000	800
15~17歳	800	650

(日本人の食事摂取基準 2020)

カルシウムの吸収を助ける栄養素 **ビタミンD**

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けるため骨作りには欠かせない栄養素で、鮭やきのこと類などに多く含まれます。また、食品から摂るだけでなく、日光に当たることで皮膚からも作ることができるため、夏休み中も1日15分は外に出て、元気に体を動かしましょう。



リンの摂りすぎ注意!

リンは、摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害してしまうため骨の形成に悪影響を及ぼします。加工食品や甘いお菓子、清涼飲料水などに多く含まれているため、これらの食品は日頃から控えるようにしましょう。



知っていますか? 郷土料理!

福岡の郷土料理 「明太子」

明太子は、塩漬けたスケトウダラの卵巣を唐辛子などの調味液に漬けて作られます。戦時中に日本と韓国の交通要所だった福岡にスケトウダラの卵が輸入されたのが始まりとされており、韓国語でスケトウダラを「明太(ミョンデ)」と呼んでいたことが語源になっていると言われています。

弁当の日について考えよう！



春日市内の小中学校では、各校の実態に応じて、児童生徒が自ら弁当を作って持参する「弁当の日」が導入されています。これまでの弁当の日で学んだことも生かして、**これから始まる夏休みの食生活を豊かにしてみませんか？**

そもそも「弁当の日」ってなに？

弁当の日は、平成13年に香川県の滝宮小学校で始まりました。当時この学校の校長であった、竹下和男さんは、次の約束事を決めました。

- ① 子どもが、買い出し、調理、片づけまで全てする。
- ② 親や先生は、その出来具合を評価しない。
- ③ 親は決して手伝わない。



子が親になり、その子が親になり、このイズムを継承し続けていく。そして、「**100年かけて教育すれば、国づくりができる。**」という、竹下さんの強い想いが込められています。制度導入から20年が経過した今では、47都道府県2300校で実施されています。

弁当の日に隠れているパワーがあります！

○感謝の心を育むことができます！

子ども自身が、自ら買い出し、調理、片づけまで全て担当します。初めての弁当の日には、何から手を付けていかかわからないケースもあるようです。また効率よく調理することも難しく、時間がかかったり台所がうまく片付かなかったりすることもあります。そのため、日ごろ両親が1食を作るために、どれだけの労力をかけているか、実感し、**感謝の心を持つことができます。**その結果、**自然と「ありがとう」の言葉が出るようになります！**



○社会に役立つ人材になれます！



小中学生の皆さんは、将来進学したり就職したりし、いずれは親元から自立することになります。そうになると、直面する1つの大きな壁として「自炊」がありますが、このときに、弁当の日の経験が役に立ちます。親元を離れたからこそ、両親への感謝の想いが出てきて、優しい人にもなれます。そして、**感謝の心を持って、勉学に励んだり、仕事を頑張ったりすることで、社会に役立つ人材になれます。**

まずは、親子で台所に立ってみましょう！

いきなり子どもだけで台所に立たせるのは不安と思う方も多いでしょう。そういうときは、まずは、**親子で台所に立つところからスタートしてみませんか？**そして和食の基本ともいえる、**味噌汁から作ってみましょう！**一緒にだしを取り、味噌を解き、味見をする。こうした動作の中で、親子の触れ合い時間を過ごすことができます。また、味噌汁には様々なふるさとの味も含まれています。

こうした過程をとおして、自分で作った料理を好きになりましょう。そして、お互いに「おいしいね」と言い合いましょう。今後の料理への意欲も沸いてきます。そして、**最終的には、子どもさん自身の人生を変えるきっかけにもなるかもしれません。**

