

# 校長室からのお知らせ

10月28日 NO.26

岸和田市立山直北小学校  
校長 尾野 武志

## まごたちはやさしい

いきなりですが、骨は20歳をピークに強く丈夫になるそうです。しかしながら、小学生の間の「運動」と「食事」が十分でないと、骨密度の値がピーク時でも低く、骨粗鬆症になりやすい体になる可能性が高いようです。

では、骨を丈夫にする「運動」とは何かと言いますと、一つは「縄跳び」でした。もう一つは「歩行」、歩くことになるそうです。学校からお家までが遠いお子さまもいますが、6年間しっかり歩いて登校することは骨にとってはとてもプラスになるようですので、決して嘆かずがんばって日々歩いて登校してほしいです。

さて、「食事」ですが、表題の「まごたちは(わ)やさしい」になります。

ま⇨豆類	大豆から作られた豆腐や納豆などは、タンパク質、ビタミン、食物繊維が豊富。
ご⇨ごま	タンパク質、食物繊維、カルシウム、ミネラルがいっぱい。
た⇨卵	食事からとらなければならない必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なタンパク質源。
ち⇨乳製品	タンパク質、カルシウムを筆頭にミネラルたっぷり。 (ちは乳です)
わ⇨ワカメ等	海藻類は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫。
や⇨野菜	ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い。
さ⇨魚	タンパク質、鉄分の摂取に優れる主菜。
し⇨椎茸等	キノコ類はビタミン食物繊維あふれる脇役。
い⇨イモ類	炭水化物、ビタミンCや食物繊維も豊富。

上記の食材をバランスよく献立に取り入れていただくと、子どもたちの骨だけではなく健康な体づくりの近道になるかと思えます。学校での「給食」とご家庭での「食事」が連携することも大切かと思えます。給食のメニューを参照しながら、ご家庭での食事の工夫もお願いします。