

令和5年1月31日

2月給食たより



川口市立中居小学校

年が明けてからも新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増えており、さらにインフルエンザも3年ぶりに全国的に流行期に入ったという報道がされています。また、ノロウイルス食中毒に関する報道も増えてきています。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、ノロウイルス食中毒などの予防には、簡単にできる手洗いがとても効果的です。寒くて水が冷たい季節ですが、こまめな手洗いをすることはもちろん、特に「ただいま」の後や「いただきます」の前には、しっかりと手を洗うようにしましょう。指先や指と指の間、手首、手のしわなどは洗い残しが多い場所なので気をつけるようにします。洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでしっかり拭きましょう。



腸内環境を整える強い味方！ 発酵食品



「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

●みそ

麹菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり（血栓）を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。

●漬物（めか漬け）

乳酸菌が多く含まれる。米めかのビタミンBも加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。



キミの一生、健康・元気に！

すばらしい YM Ca!



カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。

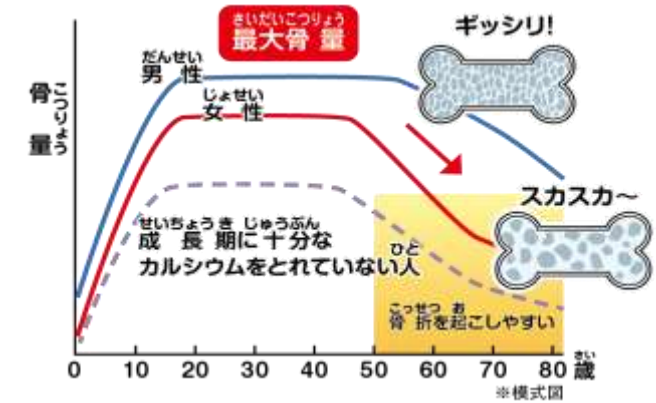
カルシウムとは？



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえで大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきが人体にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。

成長期になぜとる必要があるの？

骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



多く含む食品



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海そうなど、家庭科で学習する2群（無機質・ミネラル）のグループが中心ですが、それだけに限りません。生揚げや豆腐、いりごま、小松菜などは、煮干しやチーズでは少し気になる食塩のことを気にせず、普段の食事で無理なくとれるのでオススメです。

骨を丈夫にするために



カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜ふかしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。