

パクパク通信

平成28年6月10日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 山川 毅
栄養教諭 田中 律子
No.4

6月は「食育月間」です

「食育基本法」が制定されて今年で11年です。食育基本法では「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの②様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること、と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

強い骨 丈夫な歯に

担任の先生と一緒に、1年生に牛乳のカルシウムについての授業を行いました。骨や歯の材料になるカルシウムは、牛乳にたくさん含まれているという説明をしました。また、牛乳以外にも多くの食材に含まれているので、いろいろなものを食べましょう、という内容です。

しかし、強い骨と丈夫な歯をつくるためには、カルシウムだけでは足りません。マグネシウムとリンも必要ですし、コラーゲンの素となるたんぱく質と、コラーゲンを作り出すビタミンCも必要です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも大切ですが、これは日光に当たることによってヒトの体内で作り出すことができる成分です。

でも、骨の材料があるだけではまだ駄目です。「骨を作りなさい」という指令がでないと骨の生成は行われません。その指令は「刺激」です。運動することによって、センサーが働き「もっと長く、もっと太く」という指令が出ます。寝ているよりは座っている、座っているよりは立っている、立っているより歩いているというように、刺激の強度によって骨はどんどん強く太くなります。ですから、適度な運動が必要なのです。

そして、成長期の子どもにとって重要なのが睡眠です。夜、ぐっすり眠ることによって脳から成長ホルモンが出ます。ぐっすり眠るためには脳をリラックスさせることです。そのためには、寝る前のブルーライトを少なくし十分な睡眠時間の確保をすることです。ブルーライトはテレビやパソコン・ゲームなどから出る光のことで、睡眠を邪魔する作用があります。

このように、強い骨を作ろうとするならば、食事・運動・睡眠(休養)のすべてが大切ということが言えます。遺伝的なこともあるので個人の限度はありますが、「背が高くなりたい」「強い骨を作りたい」と思うなら、成長期の今、カルシウムの多いバランスのよい食事を取り、しっかり運動してぐっすり眠ることが大切です。



大人も「食」が大切です

先日、多摩市食育推進計画庁内連絡会という会議に参加してきました。この会議は、市役所の健康推進課や経済観光課などの代表が集まり、多摩市の食育推進について連携を図ることを目的としたものです。多摩市全体の食育ですから、対象は赤ちゃんから高齢者までです。私は、給食センターの所長と共に、学童期および思春期担当として参加しました。

その会議で、30代40代の人朝食欠食率が高いという調査結果について、どのような対策があるか意見を求められました。30代40代といえば、ちょうど小学生の保護者の方くらいの年齢です。本校の児童に聞くと、ほぼ全ての子が朝食を食べています。しかし、その親世代が食べていないとすれば、子どもだけで朝食を摂っているということになります。限られた時間の中で、忙しいのは重々承知しています。子ども優先で自分のことが後回しになることが多いことも理解できます。でも、やはり朝食は大切です。お子さんの心身の健康を願うなら、まずは大人の心身の健康です。ぜひ家族一緒に朝食を食べましょう。5分だけでも、パンだけでも、週に1回からでも「朝も共食」にチャレンジしてみましょう。

水分補給を考えよう

私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりします。ですから、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険がおよぶこともあります。



上手に水分補給をしましょう



★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

ペットボトルの飲み残しに注意！

便利なペットボトルですが、口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。時間がたつと、ペットボトルの中でその菌が増えて不衛生になります。注意が必要です。

- ① 開けたら早めに飲みきりましょう。(飲み残しは冷蔵庫へ)
- ② コップについて飲みましょう。
- ③ 部屋や車に置き忘れないようにしましょう。