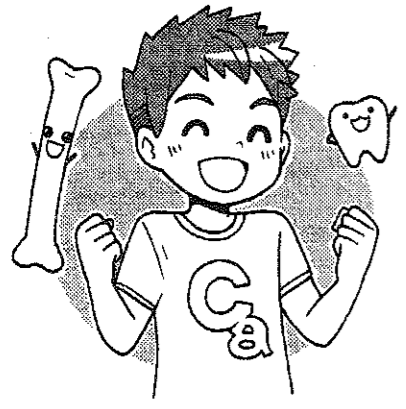


10月12日(月)は**体育の白**です。
 福生市内の小学校では10月に運動会をする学校もあります。
 「スポーツの秋」という言葉もあるように、涼しくなってきた今の季節は、
 運動するには、ちょうど良い時期です。
 さて、運動するには、丈夫な骨を作ることが必要です。
 丈夫な骨を作るために大切なカルシウムについて取り上げます。

カルシウムのおもな働きは?? (Ca)



体内のカルシウムは約99%が骨や歯に含まれるほか、血液などにも含まれています。カルシウムは、体内では、おもに丈夫な骨や歯を作る働きがあり、成長期のみなさんにはとても大切です。
 また、成長ホルモンをはじめとするホルモンを出させたり、けがをした時に血液を固まらせたり、筋肉を伸び縮みさせたり、心臓を規則正しく動かしたりするためにも必要な栄養素です。

どのくらい入っているの? カルシウム

カルシウムが多く含まれている食品を積極的に食べましょう。

牛乳 200mL カルシウム227mg	プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	ヨーグルト 100g カルシウム120mg	ちりめんじゃこ 10g カルシウム52mg
もめん豆腐 1/4丁 100g カルシウム120mg	納豆 1パック 50g カルシウム45mg	こまつな(生) 80g カルシウム136mg	ひじき(乾燥) 5g カルシウム70mg

みなさんが1日に必要なカルシウムの量は、約600mgです。
 毎日牛乳2本(うち給食で1本)を飲んで約450mgと、その他の食品から150mgとると良いでしょう。

ちょっとおもしろい カレーの話し

みなさんの大好きなカレー。材料といえば、何が思い浮かびますか?
 豚肉? 牛肉? 玉ねぎ? にんじん? じゃがいも?
 明治5年に発行された「西洋料理指南」という料理本によると、材料になんとかえる豆が登場しています。そのほかにも、たいやきなども書かれています。
 同じ年に発行された「西洋料理通」という料理本には、羊の肉やたくさんの長ねぎを使ったカレーも紹介されています。
 今は違っているカレーの材料、とてもおもしろいですね。

10月10日は「目の愛護デー」

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。疲れ目に交々という食べ物を紹介します。

