

給食だより 冬休み号

深谷市立深谷小学校
令和3年12月22日

成長スパートを知っていますか？

人生の中で、身長がぐんと伸びる時期が2回あります。1回目は赤ちゃんのとき（第一次性徴）で、1年で25cmも伸びます。次は思春期のとき（第二次性徴）で、女子は11歳で約8cm、男子は13歳で9cm伸びるのです。この第二次性徴を成長スパートといいます。しかし、多くの人は自分の成長スパートのスタートに気づかぬまま大人になってしまいます。大人になって嘆いても、身長は伸びません。身長をしっかりと伸ばすための大きなポイントは、「成長スパートのスタートを知ること」なのです。そして、その時期にしっかりと食べて運動し、睡眠をとることで、予測される到達身長よりもさらに伸びる可能性があるのです。

男子・・・（両親の身長合計+13）÷2
女子・・・（両親の身長合計-13）÷2

今年も残すところあとわずかとなりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがい大切です。そして、毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

寒さをふきとばす冬の食事

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつにも増して、体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。

タンパク質をたっぷり！

魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品は体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体を作ります。毎回の食事ですっきりとすることが大切です。



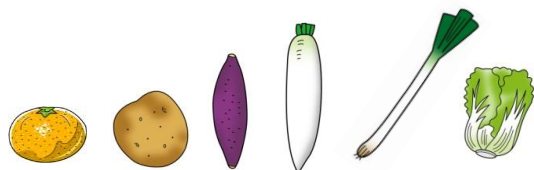
のどの粘膜を強くする ビタミンA

風邪などのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけではなく、野菜やイモ類にも多く含まれています。



裏側にこれらの栄養素がしっかり摂取できるレシピを掲載しています。冬休みに親子で作ってみてくださいね！



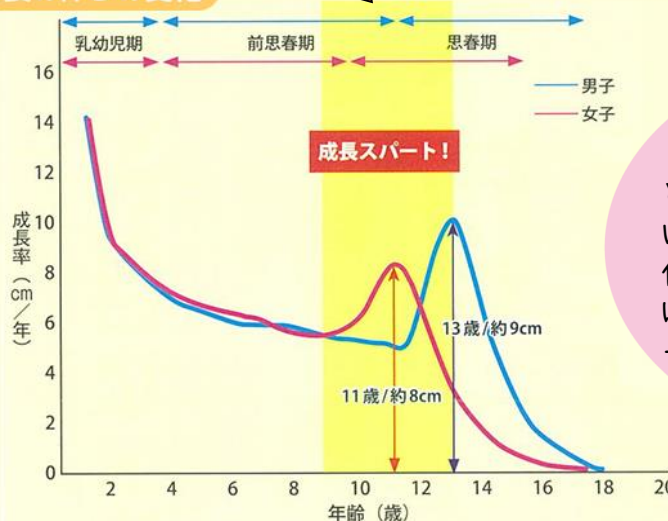
体重でもわかります

身長が急激に伸びる時期に体重も同様に増えます。身長が伸びている時期に3か月間同じ体重は要注意です。毎日の食事をバランスよく食べる事、特に学校給食は必要な栄養素が摂取できるように栄養計算された食事です。好き嫌いなく食べる事ができるとよいですね！

骨を育てる カルシウム！

身長が伸びることは骨が伸びること。骨の成長にはカルシウムが必要です。カルシウムは骨を作るために必要な細胞の材料の1つですが、カルシウムの吸収率が高いのは10代で、成長スパートの時期はカルシウムの吸収率が高くなるような体になっています。ですから、成長スパートを迎える年齢になったら、意識してカルシウムをとるようにしましょう！身長を伸ばしたい人はここを逃してはいけません。

身長の変化



思春期の成長スパートは開始年齢が人により4~5歳異なります。
参考:平成12年乳幼児身体発育調査報告書(厚生労働省)及び平成12年度学校保健統計調査報告書(文部科学省)

平成27年度スポーツ庁事業「女性アスリート育成・支援プロジェクト 女性アスリートの戦略強化のための調査研究」より

成長スパートはここから！

成長スパートを知る方法はとてもシンプルです。定期的に身長を計測して、成長の変化を知ることです。身長曲線が大きく傾いたら、成長スパート突入のサインです。



12月の行事と食べ物

今年は
22日です

クリスマスイブ

キリスト教の行事ですが、広く祝われるようになりました。ローストチキンやクリスマスケーキなどごちそうが用意されます。



冬至

昼の長さが一番短くなる日です。冬至カボチャやあずきがゆを食べたり、ゆず湯を楽しみます。

大みそか

1年の締めくくりに年越しそばを食べます。「そばのように細く長く生きる」とか「切れやすいそばのように1年の苦労や災いを断ち切る」といういわれがあります。



1月の行事と食べ物

お正月

元旦から3日間食べるおせち料理。おせち料理は年神様に供える供物料理であると共に、家族の繁栄を願う縁起物の家庭料理でもあります。



七草がゆ

7日の朝に「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」の七草が入ったかゆを食べて、その年の無病息災を願う風習です。



鏡開き

年神様にお供えた鏡餅を雑煮やおしるこにして食べ、一家の円満を願う行事です。一般的には、11日に行います。

