

栄養士からの一言 骨粗しょう症を予防しよう

骨は常に作り変えられながら、私たちの体を支える大切な働きをしています。骨量が減少して、「鬆」の入った大根のように骨がもろく折れやすくなった状態が骨粗しょう症です。原因としてはカルシウムやたんぱく質の不足、ビタミンD・C・K不足、アルコール・加工食品のとりすぎ、偏食・欠食・運動不足・遺伝・加齢などがあります。

■予防方法

I 食事療法

- ①骨のもとになるカルシウム・たんぱく質、カルシウムの吸収を良くするビタミンD・C、骨の石灰化を促進

●問い合わせ

役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)
 ☎096(294)1075

するビタミンKを食事で十分とる。

- ②カルシウムの吸収を悪くする塩分、加工食品、スナック菓子など多いリン酸塩、アルコールのとりすぎを避ける。

II 運動療法

適度な運動で骨にカルシウムを定着させる。また運動は筋肉を発達させたり、転倒予防にも役立ちます。

III 日光浴

ビタミンDは食品として摂取する他に、日光浴をすることによって体内につくることができ、カルシウムの吸収・骨への吸着を良くします。

※小松菜(70g)の栄養価

カルシウム119mg、鉄2.0g、ビタミンK147μg

小松菜とささみの塩炒め(2人分)

【1人分】
 エネルギー:165kcal 塩分:0.9g

小松菜	140g	B	酒	大さじ1
鶏ささみ	100g		塩・砂糖	各小さじ1/3
にんじん	40g		こしょう	少々
塩・こしょう	各少々		水	大さじ2
A 酒・片栗粉	各小さじ1・1/2	油	大さじ1・1/2	

作り方

- ①小松菜は根元に切り目を入れて洗い、4~5cmに切って葉と軸に分ける。にんじんは4~5cmの短冊切りにする。
- ②ささみは筋を除いて厚みを半分切って開き、薄くそぎ切りにする。Aで下味をつける。
- ③フライパンに油をひき、ささみ、にんじん、小松菜の軸の順に炒める。Bを加え、ふたをして1~2分火を通し、ふたをとって小松菜の葉を加えてさっと炒め合わせる。

ちりめんじゃこににんじんチヂミ(2人分)

【1人分】 エネルギー:227kcal 塩分:1.0g

ちりめんじゃこ	20g	A	ごま油	大さじ1
にんじん	100g		ラー油	小さじ1/2
卵	1/2個		酢	小さじ1/2
水	1/3カップ		しょうゆ	小さじ1/2
小麦粉	1/2カップ			

作り方

- ①にんじんは3~4cm長さの斜め細切りにして、さっとゆでる。
- ②ボールに卵を入れてほぐし、水を加えて混ぜ、小麦粉をふり入れて混ぜる。ちりめんじゃこに①を加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を引き②を広げて焼く。焼き上がったら食べやすい大きさに切り器に盛り、混ぜ合わせたAを添える。

魅力いっぱい! 夢いっぱい!

美咲野小学校 土曜授業(5月24日)

今年度から始まった土曜授業は、年間に2回開催する予定です。美咲野小学校では、5月24日、町内の小・中学校のトップを切って行われました。土曜日ならではの計画で、どの学年も工夫がいっぱいでした。



5年生は「ほっとコンサート」

5年生は武蔵ヶ丘中学校の音楽の先生である甲斐先生と松山先生を迎え、「ほっとコンサート」を行いました。2人の素晴らしい歌声に5年生も保護者の皆さんもうっとり!歌唱指導も行われ、「のどの奥を開けるんだよ」とたくさんのアドバイスをもらいました。

多くの保護者の皆さんから、「児童の歌声が変わり感激して涙が出ました」などの嬉しい感想をもらうことができた、素敵な土曜授業でした♪♪



3年生は 大津町出前講座 「大津町の祭りと観光について学ぼう」

役場商業観光課の安武さんをゲストティーチャーに迎えて学習しました。町のキャラクター「からいもんくん」が実際に使用している麦わら帽子や靴を見た時は、その大きさに驚きました。今回のお話で、大津町について学んでいく意欲がさらに高まりました。



6年生は「大津街道探検&大津町の宣伝文作り」

6年生は「大津街道探検」をしました。事前に町文化財保護委員の村下洋一先生の指導を受けてから、2つのコースに分かれて、町の史跡巡りのフィールドワークをしました。クイズに答えながらの探検はとても楽しかったです。また、「大津町の宣伝文作り」という発展学習にも挑戦し、「すばらしい歴史がいっぱい」「自然いっぱい伝統いっぱい」など、ふるさとの宣伝文も考えて披露しました。充実した土曜授業となりました。



1年生は 「命を守るために」

自分の命は自分で守ることの大切さを、さまざまなシミュレーションを行って学習しました。



2年生は 「まちたんけん」

グループの友だちの家や美咲野の公園を保護者の皆さんと一緒にまわる町探検をしました。



4年生は 「水源地・水車探検」

諏訪神社水源地と彦ちゃん水車見学をしました。水の大切さを学びました。



たのしかったね! いもなえうえ♪

5月28日、大津幼稚園の園児181人が、からいもの苗植えを行いました。新区の東さんからお借りした畑で、毎年子どもたちと係りの保護者の皆さんと一緒にからいもの苗を植えています。畑の耕しとマルチ張りは、菊池地域農業協同組合青壮年部大津支部の皆さんにお手伝いしていただきました。

子どもたちは、おまじないをかけながら一生懸命からいもの苗を植えていました。秋の収穫が楽しみです。



一生懸命からいもの苗を植える子どもたち

大津幼稚園の園児たちがからいもの苗を植え付け



おおきくなあれ! 収穫が楽しみです



菊池地域農業協同組合青壮年部大津支部の皆さん