



皆さんは、子どもや若い女性に骨の弱い人が増えていることをご存じですか？

骨が弱くなる「骨粗しょう症」は高齢者の病気と思われがちですが、若い女性を対象に保健センターで実施しているレディース健診の結果から骨の強さをあらわす骨密度の低い人が増加していることが判りました。また、30年前と比べ、小・中学生の骨折は2倍以上に増加しており、その原因の1つが骨密度の低下と言われています。骨密度が低い人は、骨粗しょう症予備軍であり、そのままの生活習慣を送ると、働き盛りの時期に骨粗しょう症になる可能性が大きくなります。

☆骨が弱くなるのはなぜ？
骨は毎日変化し、新しくつ

親子の骨が危ない！

問合先 保健センター ☎67♦1151

くり変えられています。骨を丈夫にするためにはカルシウムが必要です。しかし、偏食やダイエットによりカルシウムが不足したり、栄養のバランスが乱れることで、骨は弱くなります。また、歩かない、外で遊ばないといった最近の子どもの生活習慣も骨が弱くなる原因の1つです。

骨は高齢になって急に弱くなるのではなく、長い間の生活習慣が影響しているのです。☆親子で骨を丈夫にしよう！
親子で「よく食べ、よく動き、よく寝る」よい生活習慣を身に付けて、骨折知らずの丈夫な骨をつくりましょう。

親子で骨コツ教室（親子で骨を丈夫にしよう）

とき 7月1日(土)・8日(土) 午前
ところ 保健センター
対象 小学1〜3年生の親子20組
内容 骨を丈夫にするための講話と調理実習、親子体操

学校給食おすすすめメニュー



不足しがちな食物繊維がたっぷりとれるごぼうを、バターで洋風にいためた「ごぼうの力で元気になるう」。

この料理は、平成17年度に募集した、家庭の自慢料理で採用されたメニューです。バターでベーコンを風味よくいため、ごぼうが子供たちにもより食べやすく工夫された、ネーミングも楽しい副菜料理です。旬の緑黄色野菜をプラスしてもおすすめです。

◆材料(4人分)◆
ごぼう(せん切り)

中2/3本
にんじん(せん切り) 中1/2本
ベーコン……………40g
バター……………小さじ1/2杯強
洋風だしの素……………小さじ1杯
食塩……………小さじ1/4杯

ごぼうの力で元気になるう

問合先 学校給食課 ☎66♦1800



69キロカロリー (1人分)

こしよう……………少々

◆作り方◆
①なべを熱し、バターを溶かします。カットしたベーコンをよくいためます。
②にんじんを入れいためます。
③次に、ごぼう、洋風だしの素を入れていためます。
④しんなりしたら、塩・こしょうを振り入れ味をみて、いため合わせたらでき上りです。