

令和8年 10月
品川区立大崎中学校

実りの秋ですね。秋は昼間はぽかぽか、夜は冷え込むようになります。この気温差で食べ物がおいしくなってきます。体は、寒い冬がくるのに備えて体に栄養を蓄えようとします。

ひんけつ 貧血に注意しよう!

夏休みの間に身長が急に伸びたり、筋肉がついて体が大きくなった人もいると思います。急に成長したり、激しい運動をしたりすると血液の必要量も増えるのですが、そうなると体が一生懸命血液を作っても追いつかずに貧血になることがあります。「貧血」というと女子のイメージがありますが、男女ともに成長期は注意が必要です。息切れ、めまい、だるさなどの症状が出ることがあります。

ビタミンD

秋分の日がすぎて、これからだんだん日が短くなっていきます。そうすると「ビタミンD」という栄養素が不足しやすくなります。

【ビタミンDとは】

カルシウムの吸収や代謝を助け、骨や歯を作ったり成長させたりするのに必要な栄養素です。

成長期には欠かせない栄養素のひとつです。ビタミンの中では珍しく自分の体の中で作ることができます。そんなビタミンD、サケやいわし、しらすのような魚類に多く含まれます。そしてきのこ類には、紫外線が当たるとビタミンDに変わる成分が含まれます。椎茸やまいたけなど、日光に当てて干すとビタミンDがアップします。



10月31日のあの行事は、もとは古代ケルト人のお祭りが起源とされています。日本の「お盆」のように死者（先祖）の魂が戻ってくる日であり、秋の収穫を祝う日です。

先祖の魂と一緒に悪霊や魔物もやってくると信じられていたため、捕まらないために仮装をしたり、ジャック・オ・ランタンを作ったりします。