



給食だより

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター
令和4年 5月

新緑と青空がさわやかな季節となりました。新年度が始まって1か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきたことと思います。今までの緊張がほぐれると同時に、学校生活の疲れから体調を崩しやすい時期です。栄養バランスが整った食事や十分な睡眠・休養で体調をしっかり整え、毎日元気に過ごしましょう。

成長期に必要な栄養素

給食で「何を」「どれだけ」食べればよいのかを学び「五大栄養素」をしっかり摂りましょう。

炭水化物
脳と体を動かすエネルギー源となる

脂質
体を動かし、体温を保持する

たんぱく質
体の骨・血液・筋肉・組織をつくる

ミネラル
体の調子を整える

ビタミン
他の栄養素の働きを助ける

特に多くとりたい栄養素

<カルシウム>

体の中のカルシウム量は、男女ともに20歳くらいで蓄積量のピークを迎え、その後、増えることはありません。そして、40歳を過ぎた頃から、骨の量がどんどん減っていくため、この頃から骨粗しょう症にかかりやすくなります。

骨粗しょう症を予防するためにも、今のうちからカルシウムをたくさん摂って、丈夫な骨をつくらせておくことが大切です。

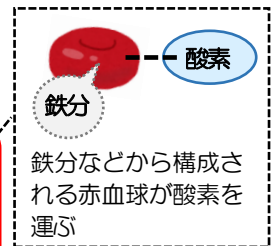
カルシウムが多い食品



カルシウムの吸収を助けてくれるのが**ビタミンD**です。ビタミンDは、魚やきのこなどに多く含まれています。また、日光を浴びることで体内でも生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。



<鉄分>



鉄分が不足すると...

- ・動悸、息切れ
- ・疲れやすい
- ・めまい、立ちくらみ など



鉄分は、血液をつくったり、筋肉を動かしたりするのに必要な栄養素です。特に、体の成長が著しい成長期は、体の様々な組織が形成されるので、多くの鉄分が必要となります。

また、運動をすると汗とともに鉄分などのミネラルが失われます。運動量の多いスポーツを行う際は、鉄分を積極的に摂取しましょう。

鉄には、肉や魚類に多く含まれている「**ヘム鉄**」と、海藻類や緑黄色野菜に多く含まれている「**非ヘム鉄**」の2種類あります。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、**ビタミンC**と一緒に摂ることで吸収率がUPします。

