

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と整え、毎日元気に過ごしましょう。

## 成長期に必要な栄養素

みんながそろえば  
栄養満点！



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**」をしっかりと摂りましょう。

### 炭水化物

脳と体を動かすエネルギー源となる



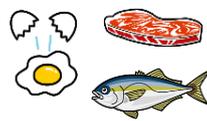
### 脂質

体を動かし、体温を保持する



### たんぱく質

体の骨・血液・筋肉・組織を作る



### 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



## ～特に多く摂りたい栄養素～

### カルシウム

カルシウムは、骨や歯を形成するために重要な栄養素です。成長期に骨を丈夫にしておくことで、将来、骨粗鬆症になるリスクを下げることに繋がります。今のうちからカルシウムをたくさん摂取し、骨の健康を維持していきましょう。



#### カルシウムが多い食品



#### カルシウムを摂取するときのポイント

カルシウムの吸収を助けるビタミン D や、骨の形成を助けるビタミン K も一緒に摂るとよいです。

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生成されるので外で元気に遊ぶことも大切です。

ビタミン K は、納豆や緑黄色野菜に多く含まれています。



### 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、血液を作ったり、筋肉を動かしたりするのに重要な栄養素です。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も失われるので、運動量の多いスポーツを行う際は、意識して鉄分を摂取するようにしましょう。



#### 鉄分が多い食品



#### 鉄分を摂取するときのポイント

鉄には、「**ヘム鉄**」と「**非ヘム鉄**」の2種類があります。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、吸収力がUPします。