



2月



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6年 2月

2月は「立春」を迎え、暦の上では春となります。1年で最も寒さが厳しく風邪などが流行しやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、毎日元気に過ごしましょう。

成長期に必要な栄養素

たんぱく質

たんぱく質ってどんな栄養素？

たんぱく質は、筋肉・血液・臓器・骨・皮膚・髪など、体の基礎を構成する役割を担っており、生命維持に欠かせない栄養素です。



たんぱく質は、20種類のアミノ酸が結合した高分子化合物です。そのうち9種類が体内で作ることができない「必須アミノ酸」であり、食事から摂取する必要があります。

バリン、ロイシン、イソロイシン、スレオニン、メチオニン、リジン、フェニルアラニン、トリプトファン、ヒスチジン

<たんぱく質を多く含む食品>



たんぱく質は一度に摂りすぎると体外に排出されるので、1食に偏らないように分けて摂りましょう。

たんぱく質が不足すると…

体内のたんぱく質を分解して不足分を補うため、筋肉量が減って筋力が落ち、疲れやすくなったり、免疫力が低下したりします。



たんぱく質とビタミンB6

ビタミンB6には、たんぱく質の吸収を助ける働きがあります。ビタミンB6は、マグロ、鶏肉、芋類、ブロッコリーなどに多く含まれています。



炭水化物

炭水化物ってどんな栄養素？

炭水化物は、脳や体を動かすためのエネルギー源となる大切な栄養素です。

人の消化酵素で消化できる「糖質」と、消化できない「食物繊維」に分けられます。

摂取した糖質は、体の中で分解されてブドウ糖に変わります。



<炭水化物を多く含む食品>



脳の唯一のエネルギー源「ブドウ糖」

糖質をしっかりとって脳に栄養（ブドウ糖）を補給することで、脳の働きが活発になり、学力アップにつながります。



糖質は、甘いお菓子からだけでなく、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事からとるようにしましょう！



炭水化物とビタミンB1・クエン酸

ビタミンB1やクエン酸には、摂取した糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあります。ビタミンB1は、豚肉、大豆製品など、クエン酸は、柑橘類、梅干しなどに多く含まれています。

