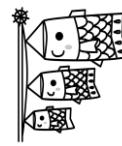


# 5月 給食だより



富山市立奥田中学校  
富山市北学校給食センター  
令和7年 5月

新緑と青空の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、学校生活の疲れで体調が崩れやすい時期です。栄養バランスのとれ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いいのか」を学びながら、「五大栄養素」をしっかり摂りましょう！

<b>炭水化物</b> 脳と体を動かすエネルギーとなる 	<b>脂質</b> 体を動かし、体温を保持する 	<b>たんぱく質</b> 体の骨・血液・筋肉・組織をつくる 	<b>ミネラル</b> 体をつくる材料 体の調子を整える 	<b>ビタミン</b> 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



カルシウムが不足すると…

- 骨がもろくなる
- 不眠
- イライラ、神経過敏など



カルシウムは、丈夫な骨や歯を形成するために必要な栄養素です。成長期に骨を丈夫にしておくことで、将来、骨粗しょう症になるリスクを下げるにつながります。今のうちからカルシウムをたくさん摂取し、骨の健康を維持ていきましょう。

～健全な発育・発達に欠かせない栄養素について～

### 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も失われます。よって、成長期は、体の成長にあわせて鉄分を多く必要とするため、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。

## カルシウム・鉄分を効率よく摂るために

### 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ます。また、日光を浴びることで、体内でもつくられるため、外で元気に遊ぶことも大切です。

### 鉄分が多い食品



鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があり、食材によってどちらが多く含まれるかは異なります。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとることで、吸収力がUPします。

