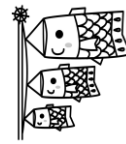


5月 給食だより



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！

炭水化物

脳と体を動かすエネルギーとなる



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

体をつくる材料
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

～健全な発育・発達に欠かせない栄養素について～

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。

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



丸ごと食われる魚類

牛乳・乳製品

ひじき

大豆製品

小松菜

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



肉・魚類

貝類

海藻類

卵

緑黄色野菜

ヘム鉄

非ヘム鉄

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。

