



8月



給食だより

富山市立興南中学校
富山市南学校給食センター
令和2年8月

夏は暑さで食欲が低下し、体調を崩しやすい季節です。また、大量の汗とともにナトリウムだけでなくカルシウムや鉄分などのミネラルも失われます。成長期ではよりたくさんの栄養が必要になるので暑さに負けずしっかり食事をとり丈夫な体をつくりましょう。

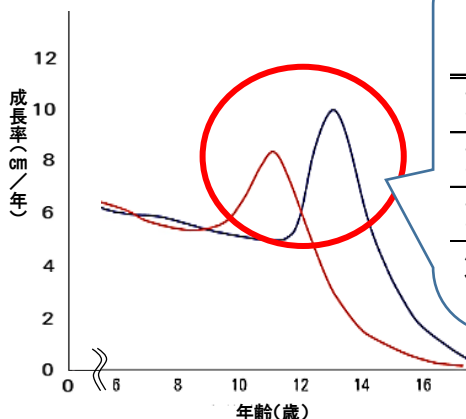


成長期に必要な栄養



カルシウムをしっかり摂りましょう

10歳前後からは、骨の成長が著しく、特に身長伸びが大きい時期です。骨量が増加するこの時期は、カルシウムの必要量も多くなります。成長期に骨を丈夫にしておくことが、将来の骨粗しょう症を予防することにもつながるので、今のうちからバランスのよい食事や運動を心がけましょう。

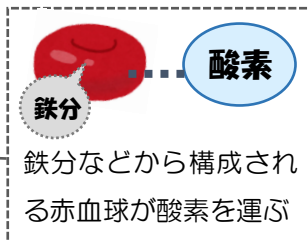


年齢別のカルシウム推奨量 (mg)

	男性	女性
10～11歳	700	750
12～14歳	1000	800
15～17歳	800	650
30～74歳	750	650

成長期に不足しがちな鉄分

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。成長期は、体がつくられる分、鉄分も多く必要になります。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。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、特に注意が必要です。



鉄分が
不足すると…

- ・めまい、立ちくらみ
- ・疲れやすい
- ・動悸、息切れ など



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



鉄分が多い食品



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。

