

しょくいく

食育だより

ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ
れいわ ねん がつ
令和8年10月
おおさか しりつにしてみしょうがっこう
大阪市立西天満小学校

毎月19日は
食育の日

【たんぱく質、カルシウム、鉄を補給する食事の工夫】

- ① 朝食に足す。(ヨーグルトやチーズ、卵料理など)
- ② おにぎりに具を入れる。(鮭やツナ、そばろなどを
入れてたんぱく質をアップ)
- ③ 間食を変える。(お菓子ではなく、チーズやゆで卵、
納豆巻きなどを取り入れる)



せいちょう き

成長期にとりたい栄養素

えいよう そ

成長期を迎える年齢には個人差があります。一般的に男子は12歳頃、女子は10歳頃といわれています。成長期は身長が大きく伸び、男子は約9cm、女子は約8cmも成長します。また、身長だけでなく、体重も増える時期です。このように、体が大きく成長する時期だからこそ、成長期には栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。特に必要となる栄養素を3つ紹介します。

バランスよく食べよ



からだ
体をつくる大切な栄養素

たんぱく質

きんにく ひふ けつえき ないぞう わたし からだ こうせい
筋肉や皮膚、血液、内臓など私たちの体を構成して
いるものは、すべてたんぱく質からできています。

たんぱく質は、たくさんのアミノ酸からできています。
食品によって、含まれるアミノ酸の種類や量が違うので、いろいろな食品をバランスよくとりましょう。

多く含まれる食品 > 牛乳・乳製品



ほね は しんぞう はたら たす えいよう そ
骨や歯をつくり心臓の働きを助ける栄養素

カルシウム

体内のカルシウムのうち、ほとんどは骨や歯をつくるために使われます。また、心臓を動かすためにはカルシウムが必要です。成長期にカルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、骨の密度が低下し、大人になった時に骨がスカスカになる「骨粗しょう症」のリスクが高まります。

多く含まれる食品 > 牛乳・乳製品



からだ すみずみ さん そ はこ えいよう そ
体の隅々まで酸素を運ぶ栄養素

鉄

鉄は血液の赤血球をつくっているヘモグロビンの成分で、体の隅々まで酸素を運ぶ役割を担っています。鉄の体内への吸収率は約10%で、他の栄養素に比べて低く、欠乏しやすいミネラルなので、毎日の食事で意識してとる必要があります。

多く含まれる食品 >

