

しょくいく

食育だより

保護者の皆様へ
令和8(2026)年10月
大阪市立友渕小学校

毎月19日は
食育の日

えいよう ほきゅう しょくじ くふう
【栄養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、そぼろなどを
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

バランスよく食べよ



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3つを紹介합니다。

わたしたちの体をつくる大切な栄養素

骨や歯をつくり心臓の働きを助ける栄養素

体の隅々まで酸素を運ぶ栄養素

たんぱく質

カルシウム

鉄

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ため、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

大豆・大豆製品



肉・魚・卵



体内のカルシウムのうち、ほとんどが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。小学生の時期は、一生の健康を支える「骨の貯金期」です。骨量が増加するこの時期に骨の密度を高め丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

<多く含まれる食品>

牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



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のため、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>

かつお・まぐろ



レーズン



あさり

大豆・大豆製品



ほうれん草

