

しょくいく

食育だより

令和8(2026)年10月 No. 6
大阪市立 豊新 小学校
(発行：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

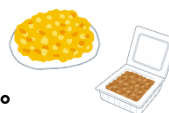
毎月19日は
食育の日

バランスよく食べよう



【栄養素を補給する食事の工夫】

- ①朝食にチーズや卵料理、納豆などを足す。
- ②おにぎりの具にさけやツナ、そぼろなどを入れてたんぱく質をアップする。
- ③間食はお菓子ではなく、チーズやヨーグルト、ゆで卵などを取り入れる。



せいちょうき

しょくせいかつ

かんが

成長期の食生活について考えましょう

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、身長だけではなく、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3つの栄養素を紹介します。

わたしたちの体をつくる大切な栄養素

たんぱく質

筋肉や皮膚、血液、内臓などわたし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、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

大豆製品



魚・肉・卵



骨や歯をつくり心臓のはたらきを助ける栄養素

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。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、骨の密度が減って、大人になったときに骨がすかすか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

海そう



野菜



小魚



大豆製品



体のすみずみ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、体のすみずみ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、ほかの栄養素に比べて低く、欠乏しやすいミネラル（無機質）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>

かつお・まぐろ



あさり

大豆



大豆製品



レーズン



ほうれんそう



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。