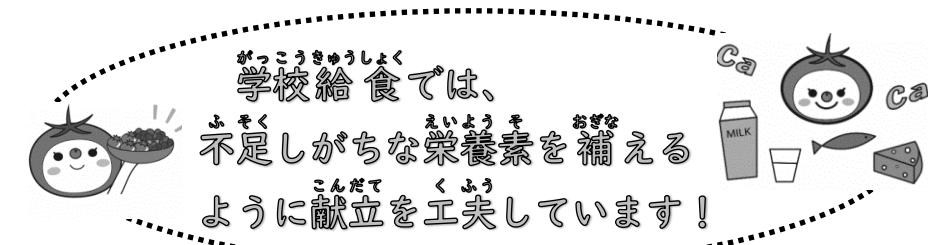


# しょくいく 食育だより

保護者の皆様へ  
令和6年10月  
おおさかしりつみしょうがっこう  
大阪市立巽小学校

毎月10日は  
食育の日



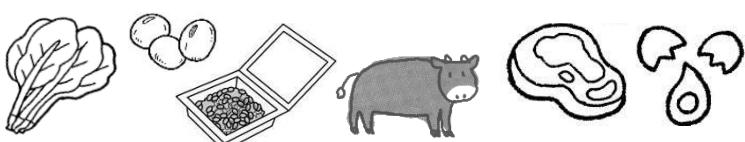
## 成長期に不足しがちな栄養素について知ろう！

小学生から中学生にかけては、心身ともに発育・発達が著しい時期です。不足しがちな栄養素の「鉄」「カルシウム」「ビタミン」「食物繊維」は、普段の食事から心がけて摂取しましょう。

### 鉄

体が大きくなるにつれて、筋肉量や血液量も増加し、その分鉄が必要となります。鉄が不足すると貧血になりやすく、集中力や学習能力の低下、イライラを引き起こすといわれています。

### 鉄を多く含む食品

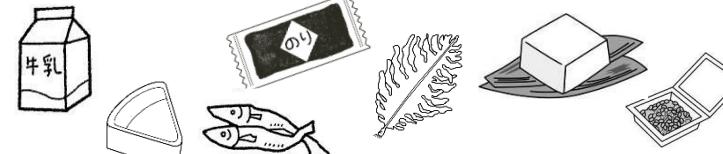


ほうれんそう・こまつな、大豆製品、牛肉、豚肉、卵など

### カルシウム

カルシウムは、骨や歯をじょうぶにする栄養素です。骨にカルシウムを貯めていくことができるのは、20歳ぐらいまでです。そのため、子どもの頃から毎日続けてとることが大切です。

### カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品、小魚類、海藻類、大豆製品など

### ビタミン・食物繊維

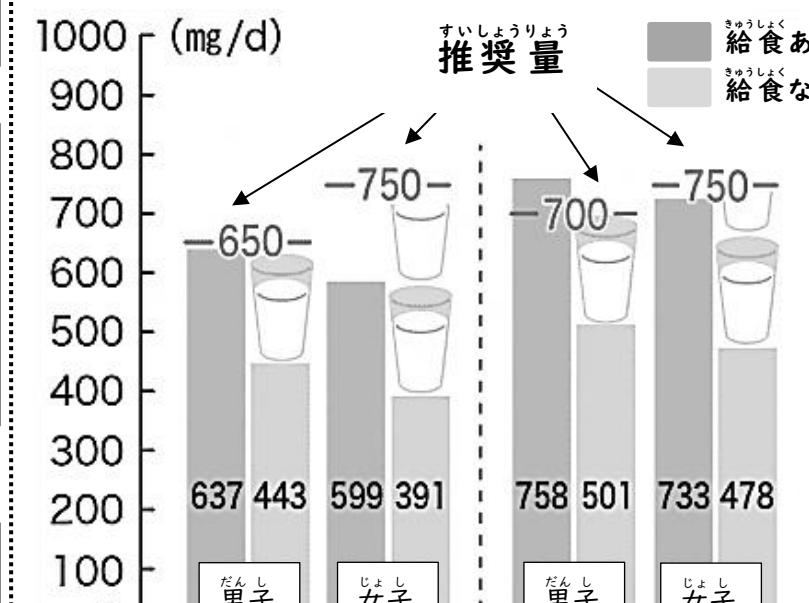
ビタミンは13種類あり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、糖質をエネルギーに変える働きをするビタミンB1など、体の機能にかかわる重要な働きをします。また、食物繊維には、おなかの調子を整える働きや食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する働きがあります。

### ビタミン・食物繊維を多く含む食品



豚肉、果物、海藻類、野菜類、きのこ類、いも類、豆類など

給食がある日とない日では、1日あたりのカルシウム摂取量に大きな差があることがわかります。



給食がある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)

出典: Asakura K, Sasaki S. Public Health Nutr. 2017年.20(9). P1523-1533 より作成