

食育だより

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

毎月19日は
食育の日

学校給食では、
不足しがちな栄養素を補える
ように献立を工夫しています！

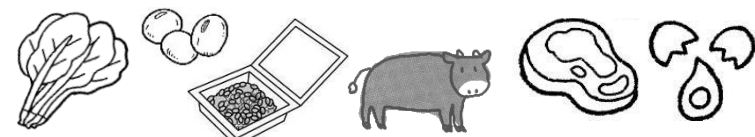
成長期に不足しがちな栄養素について知ろう！

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

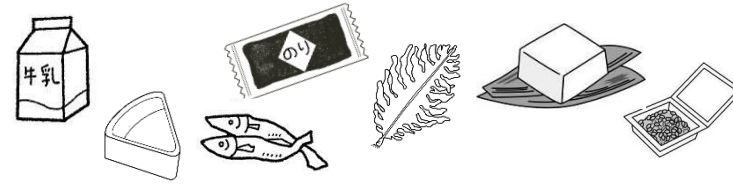
給食がある日とない日では、1日あたりのカルシウム摂取量に大きな差があることがわかります。



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、海そう類、大豆製品など

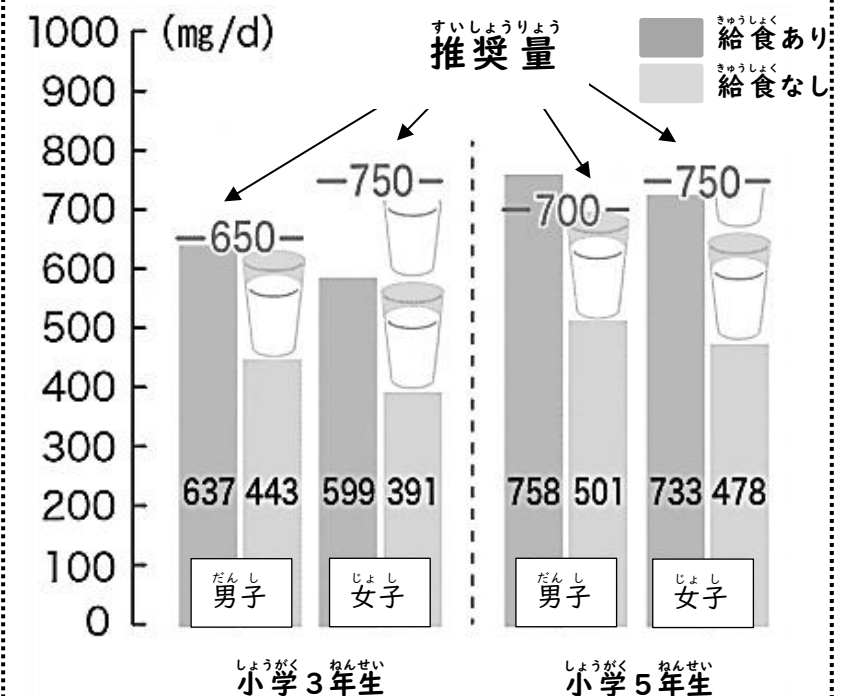
ビタミン・食物繊維

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、海そう類、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