

食育だより

保護者の皆様へ
令和8年10月
おおさかしりつきよえしょうがっこう
大阪市立清江小学校

毎月19日は
食育の日

【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

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、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



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、大人になった時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



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>

