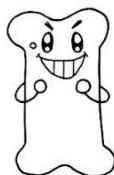


# 給食で食を考えましょう!!



## ☆運動に関するカルシウムと鉄の働き

カルシウムは、骨や歯を形成する成分の1つです。骨は体全体を支え、大切な内臓を守っているので、骨を丈夫にすることは、けがをしにくい体をつくるための基本となります。

また、カルシウムは神経伝達物質をコントロールしたり、筋肉の収縮に関ったりするなど、体を動かすための重要な役割をする他、けがをした時の血液の凝固作用などにも関わっています。

鉄は、赤血球内では血色素の「ヘモグロビン」、筋肉内では「ミオグロビン」などの構成成分となり、体の隅々まで、酸素や栄養素を運ぶ役割をします。不足すると体内で十分にエネルギーがつくられなくなり、スタミナの低下、息切れ、貧血などの症状が現れます。

活発に運動する中学生にとって、カルシウムや鉄は大切な栄養素です。

厚生労働省で設定されている、おもな栄養素の推奨量では、カルシウムや鉄については、大人に比べて多めに設定されていますが、どちらも不足しがちな栄養素となっているので、日頃から意識してとるようにしましょう。



## 推定エネルギー必要量(普通II)とおもな栄養素の推奨量

栄養素		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
男性	12~14歳	2600	60	1000	11.5
	30~49歳	2650	60	650	7.5
女性	12~14歳	2400	55	800	14.0
	30~49歳	2000	50	650	10.5

## ☆カルシウムや鉄を多くとろう!

### カルシウムを多く含む食品



### 給食では・・・

牛乳、ヨーグルト、チーズ、鶏卵、いわし、きびなご、ししゃも、ちりめんじゃこ、ミニフィッシュ、大豆、豆腐、高野どうふ、厚揚げ、一口がんも、ひじき、わかめ、のり、小松菜、菜の花、チンゲン菜、ブロッコリー、切り干し大根など

### 鉄を多く含む食品



### 給食では・・・

牛肉、鶏卵、まぐろ、かつお、いわし、さば、さんま、きびなご、ししゃも、わかめ、のり、豆腐、高野どうふ、あつあげ、枝豆、小松菜、ほうれん草、おおさかしろな、ブロッコリーなど