

# 給食で栄養を考えましょう



## 運動量の多い中学生に必要な栄養素を知ろう

### たんぱく質を多く含む食品

たんぱく質には、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があります。肉、魚類、牛乳・乳製品、卵などに含まれる動物性たんぱく質と大豆・大豆製品、穀類、野菜に含まれる植物性たんぱく質があります。給食では、どちらもバランスよくとれるように工夫されています。

また、野菜や果物に含まれるビタミンCを同時にとることで、腱や靱帯と筋肉の結合力を強めます。すなわち、筋力を高め、けがの予防につながります。野菜や果物も残さずしっかり食べましょう。



### カルシウムを多く含む食品

体内のカルシウムの99%は骨と歯にあります。カルシウムが不足すると、骨に蓄えられているカルシウムが失われて骨がもろくなり、将来骨粗しょう症になりやすいといわれます。

骨は、たんぱく質で骨組みを作り、そこにカルシウムがついて形成されます。

カルシウムの吸収を高めるには、カルシウムを豊富に含む食品をとることと、吸収力を高めるビタミンDやマグネシウムをとることも大切です。



### 「給食」で見てみると…★

牛乳、いわし、きびなご、ししゃも、ちりめんじゃこ、大豆煮、豆腐、高野豆腐、あつあげ、一口がんも、ひじき、わかめ、のり、だいこん葉（乾）、菜の花、チンゲンサイ、小松菜、切り干しだいこんなど、カルシウムを豊富に含む食品が使用されています。

♪残さずしっかり食べましょう♪

### 鉄を多く含む食品

鉄の中には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や海藻などに含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄の吸収率は、非ヘム鉄より優れていますが、動物性食品だけで補給してしまうと、栄養のバランスが悪くなります。吸収率の悪い非ヘム鉄は、たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取することで、体内の吸収率を高めることができます。食事の組み合わせを工夫して、鉄を効率よく吸収しましょう。



### ☆「給食」で見てみると…

牛肉、まぐろ、いわし、きびなご、ししゃも、ひじき、わかめ、のり、豆腐、高野豆腐、あつあげ、むき枝豆、小松菜、ほうれん草、切り干しだいこんなど、鉄分を豊富に含む食品が使用されています。

♪残さずしっかり食べましょう♪