

給食で食を考えましょう !!

成長期に不足しがちな栄養素「鉄」・「カルシウム」

成長期である中学校の3年間は、心身ともに発育・発達が著しい時期で、特に骨量増加の真っ最中です。また、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。

カルシウム、鉄の食事摂取基準（1日あたりの推奨量）

| 性別 | 男性 | | 女性 | |
|-------|--------|--------|--------|--------|
| 年齢 | 12～14歳 | 30～49歳 | 12～14歳 | 30～49歳 |
| カルシウム | 1000mg | 750mg | 800mg | 650mg |
| 鉄 | 10.0mg | 7.5mg | 12.0mg | 10.5mg |

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



カルシウムについて

カルシウムは骨や歯をつくるために必要で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。

骨量は10歳代で増加し、20歳前後にピークになるので、10歳代に骨密度を高めてカルシウムを蓄えることが大切です。

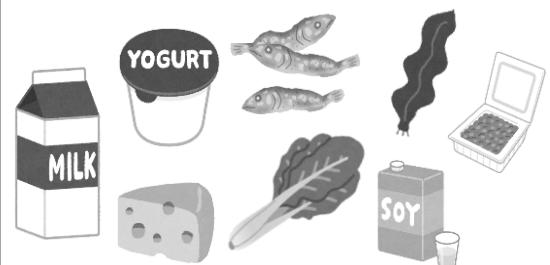
カルシウムを多く含む食品を積極的にとり、カルシウムをしっかりと蓄えましょう。また、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあるため、スポーツをしている人は特に積極的にとりましょう。

〈10月 カルシウムがとれる給食メニュー〉

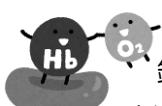
【あつあげ】・・・「中華煮」、「あつあげと野菜の煮もの」



カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品・小魚・野菜（小松菜など）・海藻・大豆類など



鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担う無機質で、不足すると貧血が起こりやすくなります。

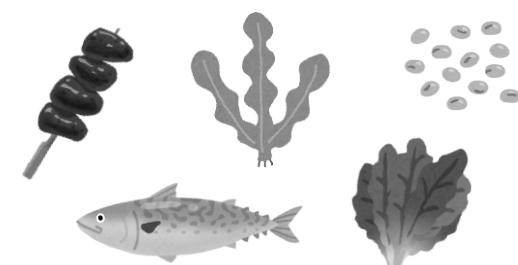
体内には約3～5gの鉄が存在し、約70～75%は赤血球中のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンというたんぱく質の構成成分となっており、体内に取り込まれた酸素を全身に運ぶ大切な働きがあります。

〈10月 鉄がとれる給食メニュー〉

【あつあげ】・・・「中華煮」、「あつあげと野菜の煮もの」
【まぐろ】・・・「まぐろのオーロラ煮」
【かつお】・・・「かつおのガーリックマリネ焼き」



鉄を多く含む食品



魚（青魚）・肉（レバー）・野菜（ほうれん草など）・海藻・大豆など

成長し健康を維持していくためには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養と睡眠をとることが大切です。好きなものばかり食べるのでなく、組み合わせを考えながら栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

