

給食で食を考えましょう!!

不足しがちな栄養素「たんぱく質」「カルシウム」「鉄」

成長期の中学生は骨や筋肉が大きく発達する時期です。そのため、特にたんぱく質やカルシウム、鉄をしっかりとることが大切です。朝食を抜いたり、好き嫌いが多かったりすると不足しやすくなります。

今回は、たんぱく質、カルシウム、鉄について紹介（しょうかい）します。

たんぱく質が不足すると・・・

たんぱく質は、筋肉や骨、血液など体の組織をつくる栄養素です。不足すると、体力がつきにくく（つか）疲れやすくなるとともに成長（せいちょう）に影響（えいきょう）が出やすくなります。

カルシウムが不足すると・・・

カルシウムは骨や歯をつくるのに必要な栄養素です。不足すると、骨や歯が丈夫（じょうぶ）に育ちにくくなり、将来（こつそ）骨粗しょう症（しやう）になりやすくなります。他にも、骨折（こつそ）のリスクが高くなったり、イライラしやすくなったりすることがあります。

鉄が不足すると・・・

鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担う栄養素です。不足すると、貧血（ひんけつ）やめまい、たちくらみなどが起こりやすくなります。他にも、集中力の低下（ていげ）や疲れやすさにもつながります。

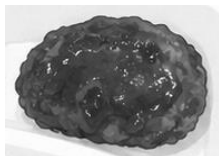


給食ではどんな工夫がされているのだろう？

給食ではたんぱく質、カルシウム、鉄を十分とれるような食材を組み合わせ（こんだて）た献立（けんりつ）が作られています。例えば・・・

たんぱく質の多い献立

↓
小学校の時よりも肉や魚のサイズが大きくなったり、追加（つぎ）でもう一品（ひきん）ついたりします。



中学校のみ

「焼きミニハンバーグ」がつきます。

カルシウムの多い献立



牛乳



はっこうにゅう
発酵乳

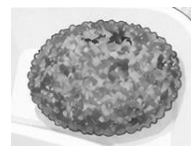


ミニフィッシュ

鉄の多い献立



「大豆入りキーマカレーライス」
豚レバー（チップ）入り



「チキンレバーカツ」



「ほうれんそうのソテー」

これは一部ですが、他にもいろんな献立（こんだて）が登場（ていじやう）しているので、給食カレンダーなどで確認（かくにん）してみてくださいね。

