

食育つうしん

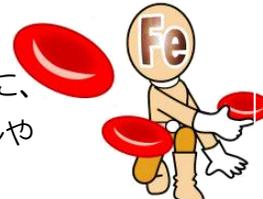
平成30年10月5日発行
No.7
大阪市立住吉第一中学校

不足しやすい栄養素について知ろう！

～しっかりとりたいカルシウムと鉄～



毎日の給食は、成長期の中学生に欠かせない栄養素がとれるように、いろいろな食材が使われています。特に、カルシウムと鉄は不足しやすいので、多く含む食品を要チェックです。



カルシウム	摂取基準(推奨量)
12～14歳：男	1000mg
女	800mg

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

鉄	摂取基準(推奨量)
12～14歳：男	11.5mg
女	14.0mg(月経あり)

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

カルシウムについて学ぼう

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言われます。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」では

牛乳、いわし、ししゃも、ちりめんじゃこ、大豆、豆腐、高野豆腐、あつあげ、一口がんと、ひじき、わかめ、のり、だいこん葉(乾)、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。

鉄について学ぼう

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、野菜や海そうなどに含まれる「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、動物性食品だけで摂取すると、栄養のバランスが悪くなりがちです。

吸収率の悪い非ヘム鉄は、たんぱく質やビタミンCと一緒にとることで、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」では

牛肉、まぐろ、いわし、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。

コンビニエンスストア等の上手な使い方

コンビニエンスストアやスーパーでは、調理をせずに食べることができる食品を買うことができとても便利です。また、食べてみたくなるような新しい商品も次々に店頭並びます。特にコンビニエンスストアは開店している時間が長いので、習い事の帰りに寄る人もいるでしょう。そんな時、何気なく食品を買ってしまうことがありますか？コンビニエンスストアなどを上手に利用した食事を考えてみましょう。



コンビニエンスストアで1食分を買うならば…最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁ものを組み合わせましょう。

①主食(ごはん・パン・めん類など)

②主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)



おにぎり



パン



パスタなど



からあげ



ゆで卵



焼き魚

③副菜(野菜・果物など)

④汁もの・飲み物(牛乳・みそ汁・お茶など)

きんぴらごぼう



野菜の煮物など



カットフルーツ



牛乳



みそ汁



茶

選ぶ時の注意点！

- *お弁当を選ぶ時は、いろいろな食品が入っているものを選びましょう。
- *野菜が少なければ、サラダや煮物などをつけたしましょう。
- *飲み物は、お茶や牛乳などにしましょう。
- *栄養成分表示をチェックしましょう。

給食の身支度を整えましょう！

食欲の秋です。その日の給食に一喜一憂しながらも、みんなと同じものを食べながら、楽しい時間を過ごすことができるのは、やはり給食のよさです。でも、少し気になることがあります。それは忘れ物です。給食当番は、「エプロン」、「マスク」、「三角巾」がいます。そして、給食当番にかかわらず必要なのが「ナフキン」です。さらに、給食のあるなしにかかわらず必要なのが「ハンカチ」です。もう一度よく確認しましょう。

要チェック！



★二重線を引いた食品は、カルシウム・鉄の両方を多く含んでいる食品です。給食にたくさん使われていますね。好き嫌いせずに、残さずしっかり食べましょう！