

# 給食だより



令和5年  
10月号

(毎月19日は食育の日)

片岡学校給食共同調理場

秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

## 栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質(栄養素)を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたaraきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえる	
たんぱく質 炭水化物 (糖質)	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)	ビタミン	
こめ、パン、めん類、いも類など	油、バター、マヨネーズなど	魚、肉、卵、豆、豆腐製品など	牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜、きのこ類、果物

# 骨を丈夫にしましょう!

みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか? 人によって多少異なりますが、ふつう206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

## 丈夫な骨を作るポイント

適度な運動をする

バランスのよい食事をする

よく寝る

体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。

カルシウムばかりではなくたんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。

骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。

## 成長期と貧血

どんな症状があるの?

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



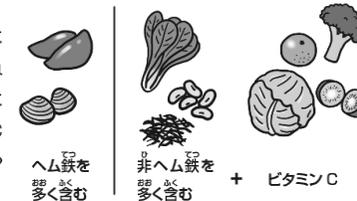
スポーツをする人はとくに注意!

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう!

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに!

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせしっかりと食べましょう。

