

# 食育だより 2月

どうして給食はこんなにごはんがおいしいの？  
パンが大きいの？



それはね・・・

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもなはたらきがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。今月の給食目標は「健康を考えた食事をしよう」です。栄養バランスよく食べることの大切さを知り、健康に良い食事の仕方考えましょう。

健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう

小・中学生の時期は成長が著しく、そのため、大人よりも多くとることが必要な栄養素もあります。活動の素になるエネルギーや体を作るたんぱく質、カルシウムなどです。給食では成長と活動に必要な栄養が補えるように考えています。

### 成長期は多くのたんぱく質が必要

たんぱく質は、筋肉や内臓、骨、血液、髪など、体をつくるもとになるため、成長期の子どものに欠かせない栄養素です。成長期のたんぱく質の推奨量は、年齢と共に増加します。食事からしっかりとたんぱく質をとりましょう。

### 骨や歯をつくるカルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

### 体調をととのえるビタミン

ビタミンは、体のさまざまな機能を調節したり、維持したりするために欠かせない栄養素です。水にとけやすい水溶性のビタミンB群やC、油にとけやすい脂溶性のビタミンA、D、E、Kがあります。

ビタミンにはカルシウムの吸収を助けたり、鉄の吸収を助けたりと、体の中でいろいろなお助け係をしています。

### 1日にとりたい炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、めんなどの主食を毎食とり、適量を心がけましょう。

年齢	推定エネルギー必要量 (kcal/日)	
	男性	女性
3～5歳	1,300	1,250
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400
15～17歳	2,800	2,300

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
※身体活動レベルは「ふつう」。

中学生のご飯の量にすると、1食で250gくらいになります