



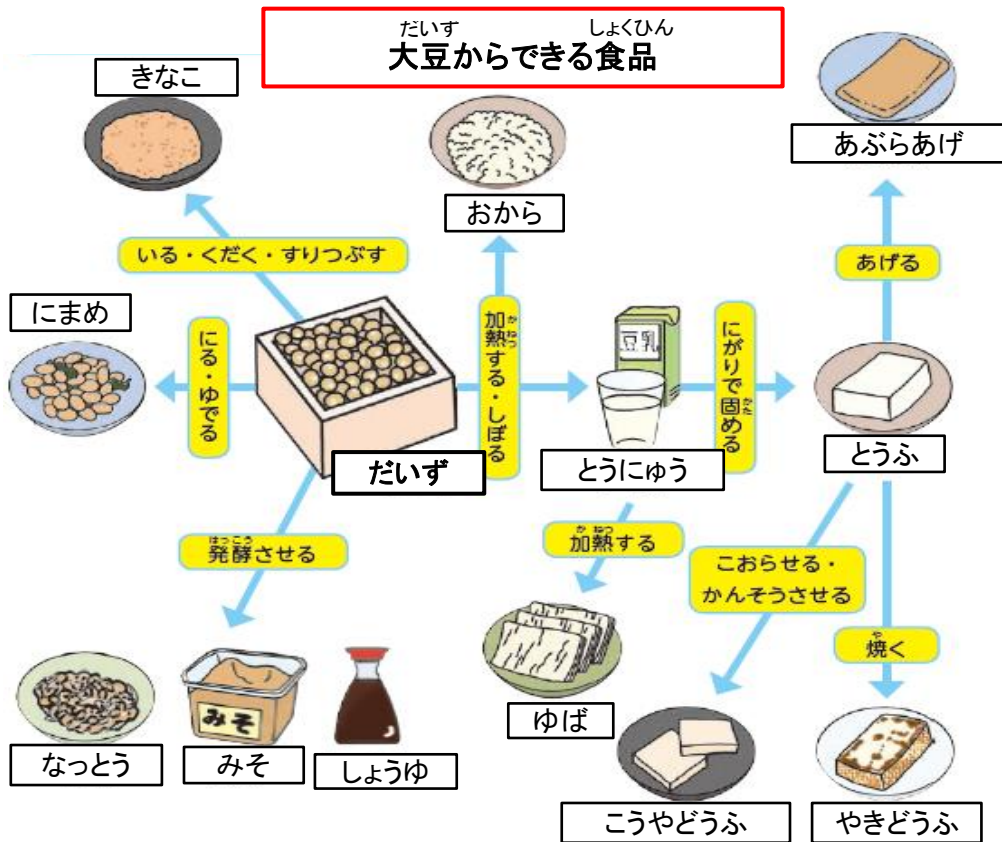
食育だより

令和3年度 2月号
霧島市立国分南小学校

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。昔から「三寒四温」といい、寒い日と暖かい日を交互に繰り返し、春は確実に近づいてきています。早いもので今年度も残り少なくなってきました。体調の管理に気をつけ、よい思い出をたくさんつくりましょう。

大豆について知ろう！

給食の献立の中でも、豆類は、きのこ類や魚介類とともに苦手とする児童が多い食品です。もともと日本には大豆を食べる食文化があり、昔から生活の中で利用されてきた大切な食べ物です。大豆はおもに体をつくるもとになる必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なたんぱく質が多く「畑の肉」ともいわれています。また、カルシウムや鉄分などのミネラルや、食物繊維などもバランスよく含まれています。



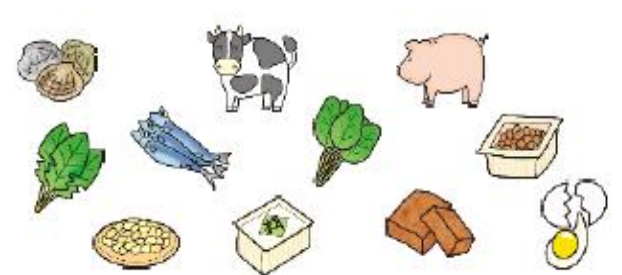
成長期に不足しがちな栄養素について

成長期は、心と体が大きく成長する大切な時期です。成長し健康を維持していくためには、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な休養と睡眠をとることが大切です。好きな食べ物ばかりを食べるのではなく、組み合わせを考えながらバランスのよい食事を心がけましょう。今回は、不足しがちな栄養素『鉄分』『カルシウム』『ビタミン・食物繊維』を多く含む食品を紹介しします。

＜鉄を多く含む食品＞

鉄分

身長が伸びる時期は、筋肉量や血液量も増加するので、鉄分が必要となります。栄養バランスのかたよった食事をすると、鉄欠乏性貧血になりやすく、貧血は集中力やイライラが起こるともいわれています。



カルシウム

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素です。また、けがをして出血したときに、出血を止めるはたらきや、心臓を正常に動かすはたらきもあります。丈夫な骨をつくるためには、食事のほかにも適度な運動や十分な睡眠をとることも大切です。

＜カルシウムを多く含む食品＞



ビタミン・食物繊維

ビタミンには13種類あり、カルシウムの吸収を助けたり、カルシウムといっしょに出血を止めたり、ごはんなどの炭水化物をエネルギーに変えるなど、さまざまなはたらきがあります。

＜ビタミン・食物繊維を多く含む食品＞

