

食育だより ~6月号~

~毎月19日は食育の日です~

御嵩町学校給食センター



6月20日~30日は鉄・カルシウム強化週間です。不足しがちな鉄・カルシウムをしっかりとって、健康に過ごしましょう。

鉄・カルシウムをしっかりとろう

みなさんの体は日々成長しています。1年前の自分と比べると身長も伸び、体格もよくなっていると思います。そんな成長期のみなさんに必要な栄養が、鉄とカルシウムです。鉄とカルシウムは大切な栄養ですが、一方で不足しがちな栄養でもあります。鉄とカルシウムをしっかりと摂って、健康な体を作りましょう。

成長期は...

身長が伸びる

骨が成長する

骨についている筋肉や血管も成長する

全身の血液もたくさん必要になる

血液(赤血球)を作る 鉄

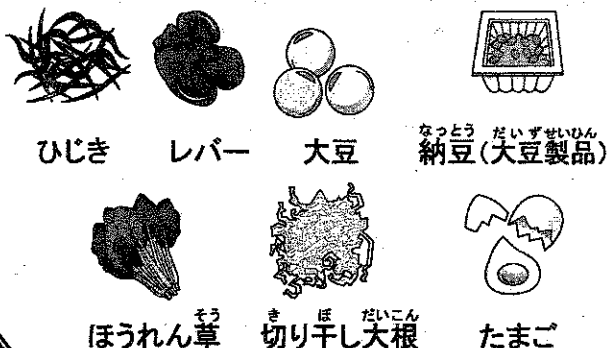
【働き】

血液の中で全身に酸素を運ぶ働きをする、赤血球を作ります。

【不足すると】

- ・疲れやすい
- ・フラフラして倒れる
- ・集中力がなくなる

【多く入っている食品】



授業に集中したり、スポーツで実力を最大限に発揮したりするためには鉄が大切です。



だから... 骨を作るカルシウムと、血液を作る鉄を、成長期にはしっかりと摂ってほしいのです。

丈夫な骨や歯を作る カルシウム

【働き】

骨や歯を丈夫にします。

【不足すると】

- ・骨が折れやすくなる
- ・歯が弱くなる
- ・イライラしやすい

【多く入っている食品】



成長期に強く硬い骨を作らないと、将来骨がカスカスになってしまうかもしれません。





「健康は一生の宝」です。いつも健康で過ごすために、食生活を大事にしましょう。

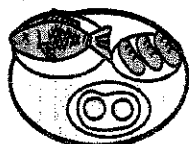
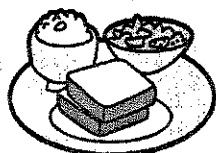
みなさんは、自分自身の「食」について考えたことはありますか？
 充実した学校生活を送るためには、元気な体や心が欠かせません。
 6月は「食育月間」。この機会に毎日の食生活を見直してみませんか？

食育の源は「おいしい!」「食べることは楽しい!」にあります。毎日の生活の中でできることがたくさんあります。6月は家族みんなで食べることに、ついて考えてみましょう。

<p>楽しく 食育!</p> <p>身近なことから始めてみましょう!!</p>	<p>朝ごはんを しっかり食べる</p>	<p>好き嫌いをしないで バランスよく食べる</p>	<p>家族みんなで 楽しく食卓を囲む</p>
<p>食事の準備や 片づけを手伝う</p>	<p>食事のあいさつを しっかりする</p> <p>いただきます!</p>	<p>地域で昔から作られて いる料理を食べる・作る</p>	<p>食品を選ぶときは 表示をよく見る</p>

1日のスタートは家族そろって朝ごはん

一日を元気にスタートできるように、朝ごはんのとり方を見直しましょう。



主食
 体や頭(脳)の エネルギーのもと
 ≪黄色の仲間≫

主菜
 体をつくるもと
 ≪赤色の仲間≫

副菜
 体の調子を 整えるもと
 ≪緑色の仲間≫

家族と一緒に
 楽しい食事
 ≪心の栄養≫

岐阜県学校栄養士会 ホームページをぜひご覧ください!

<http://www.gifu-ek.com/index.html>

岐阜県学校栄養士会ホームページを開設しています。各学校・給食センター自慢のレシピや、岐阜県内で提供された給食の写真、栄養教諭・学校栄養職員が日々行っている食育の取組など、岐阜県の「学校給食」と「食」についての情報が発信されています。cookpad(クックパッド)やfacebook(フェイスブック)とも連動し、気軽に給食のメニューを検索することができます。ぜひご覧ください。「岐阜県学校栄養士会」で検索してください。