

12月

給食だよ！



平成27年12月 津幡中学校

元気のもと食から。「食べることは生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。大人になっても健康でイキイキと過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活を身につけることが大切です。

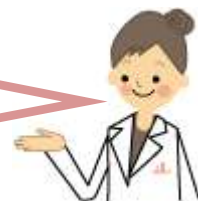
知っていますか？中学生に必要な栄養量

生きるためには色々な栄養素を必要とします。特に中学生は、身長・体重の増加が著しく、日常の活動が盛んな時期です。どの栄養素も不足しないようバランスよく食事をするのが大切です。どれくらいの栄養が必要なのか見てみましょう。

《中学生の食事摂取基準と給食1食当たりの摂取基準》

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン類				食塩 g	食物繊維 g
							A	B ₁	B ₂	C		
							μgRE	mg	mg	mg		
中学生 1日	男	2600	60	20~30	1000	11.5	800	1.4	1.6	95	8未満	17以上
	女	2400	55		800	14	700	1.3	1.4		7未満	16以上
給食		820	30	25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	3未満	6.5

学校給食は、1日に必要な栄養量の1/3量を目安につくられています。不足しがちなカルシウムについては、1日の50%、ビタミンB₁・B₂は40%摂取できるようにしています。



特に意識して！

カルシウム

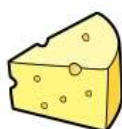


骨や歯の主成分として、骨格形成に欠かせない栄養素。骨はカルシウムの貯蔵庫です。不足状態が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になるおそれがあります。将来、丈夫な骨でいられるように、しっかり摂取しましょう。

将来なりたいのはどっち!?



しっかり骨



積極的に摂取しないと不足するよ！



鉄



鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。この不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり「疲れやすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれます。また、激しいスポーツをしている場合は、汗と一緒に失われがちなので、特に注意して食事から鉄を摂取しましょう。

