

今年度も「**為朝**」ウィークを開催します。
今年度は「**為朝**のように大きくなろう！なんでも食べて元気いっぱい！」というサブタイトルで、**栄養**についても学べるチャンスです。さあどんな**栄養**があるのでしょうか。

成長期に欠かせない **たんぱく質** 体をつくる**栄養素**



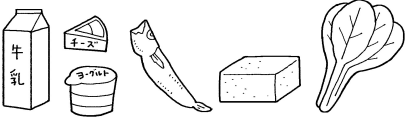
たんぱく質は、**筋肉**、**内臓**、**血液**、**髪**、**つめ**、**骨**、**皮膚**などをつくる重要な成分です。また、**内臓**などを正常に働かせるために必要な**ホルモン**や**酵素**の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、**魚介類**、**肉類**、**大豆**、**卵**などです。成長期に大切な**たんぱく質**をしっかりととりましょう。

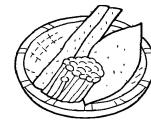


骨や歯をつくる **カルシウム**

カルシウムは、丈夫な**歯**や**骨**をつつたり、体のさまざまな機能を調節したり、**神経伝達**を正常に保つ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**をしっかりとすることで、**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。



身長は2メートル10センチ!



食物繊維の働き

食物繊維は、**便秘**を予防したり、**血糖値**の上昇を緩やかにしたり、**正常なコレステロール値**を保つたりする働きがあります。

食物繊維の摂取量が少ない人は、**生活習慣病**の発症率が高いなどの報告があります。

赤血球のもとになる**鉄**

鉄は、**血液**の成分の一つである**赤血球**をつくり、全身に**酸素**を運ぶ働きなどがあります。

- 不足すると
貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。



- 多く含まれている食品
レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。



ためとも炒めってなんだろう？

ためとものように大きく元気に育ってほしいという願いをこめて、**栄養士**が考えたレシピです。佐賀産のお肉を使い、にんにくやトウバンジャンで味付けしたスパイシーな炒め物です。

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された**牽牛**(彦星)と**織女**(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、**そうめん**を食べる風習が古くからあります。七夕には、家族で**そうめん**を食べたり、**短冊**に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん

