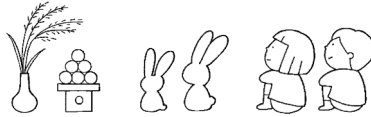




# 食育だより



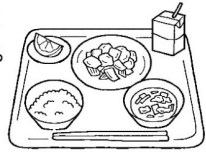
令和4年度 9月  
基山町給食センター  
栄養教諭 酒井

毎日の給食は、みなさんが健康で、元気になるために工夫がされています。特に①カルシウムや②鉄分がしっかりとれるように、また、③塩分の取り過ぎを防ぐために薄味に慣れるような味付けにしています。④苦手な野菜も食べてほしいです。

## 献立表を見てみよう！

### Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

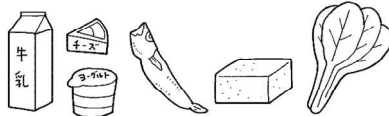
**A.** 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



### ①



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とることで、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。



### ②

#### 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。

#### ●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。



## その言葉がうれしい



### ③



生きるために必須のミネラル

#### ナトリウム

ナトリウムは、体内の水分を調節したり、筋肉や内臓の動きを正常に保ったり、神経の動きを助けたりしています。ナトリウムは、食塩を始めとする調味料や加工食品に多く含まれています。とりすぎると高血圧症や胃がんなどの病気を引き起こしやすいので気をつけましょう。

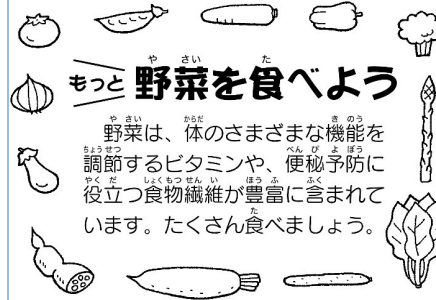
1日のナトリウム（食塩相当量）の目標量

	男性		女性	
	年齢	目標量	年齢	目標量
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	7.0g未満	6.5g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	7.5g未満	6.5g未満	6.5g未満

給食では、この1/3の量、つまり10～11歳の5、6年生で2g未満とされているよ。

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

### ④



#### 体質をととのえる 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。

