

9月 食育だよ!

「楽しく食べてうまいぞなもし」

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

第3次 松山市食育推進計画スローガン

健やかな成長を助ける栄養素



毎日を健康に過ごすためには、栄養のバランスが整った食事が大切です。なかでも、成長期である小学生・中学生の時期に、特に必要な栄養素を紹介します。

コツコツ蓄えよう カルシウム

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。骨内にあるカルシウム量を骨量といい、多いほど強い骨をつくることができます。骨量は、20歳前後で最大になるといわれているため、成長期にカルシウムをしっかりととり、強い骨をつくっておくことが大切です。



◇ カルシウムたっぷりの牛乳を飲モ〜◇

給食の牛乳1本(200mL)で1日に必要なカルシウムのうち、小学生約3分の1、中学生約4分の1の量をとることができます。

◇ カルシウム豊富な食品 ◇



鉄を効率よくとって 全身いきいき

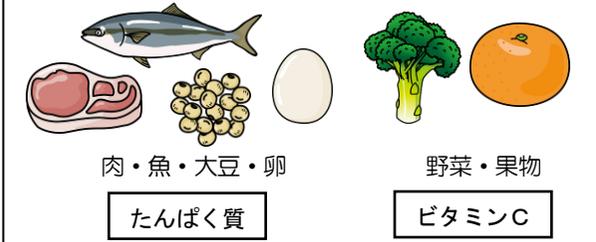
鉄は血液の材料になって、酸素を全身に運ぶ働きをします。また、筋肉をつくる材料にもなります。特に成長期には、体の中で血液や筋肉が多くつくられるため、鉄の必要量が増加します。しかし、鉄は不足しがちな栄養素です。鉄が不足すると疲れやすくなったり、めまいや息切れの症状がでます。たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収を助けるので、食品を組み合わせるとる工夫も必要です。



◇ 鉄が多く含まれる食品 ◇



◇ 鉄の吸収を助ける食品 ◇



食物繊維をとって 腸元気



食物繊維は、善玉菌を増やして腸内環境を改善する働きがあり、生活習慣病の予防に役立ちます。食物繊維は2種類あり、それぞれ違う働きをしています。

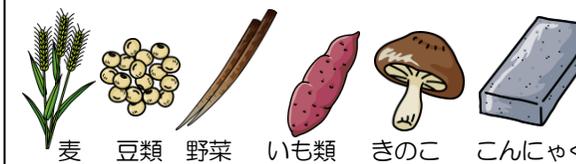
◇ 水溶性食物繊維 ◇

- ・腸内の善玉菌を増やす
- ・コレステロールの吸収を抑える
- ・食後の血糖値の急上昇を抑える



◇ 不溶性食物繊維 ◇

- ・よくかんで食べることで食べ過ぎを防ぐ
- ・便のかさを増やす
- ・便秘を改善する

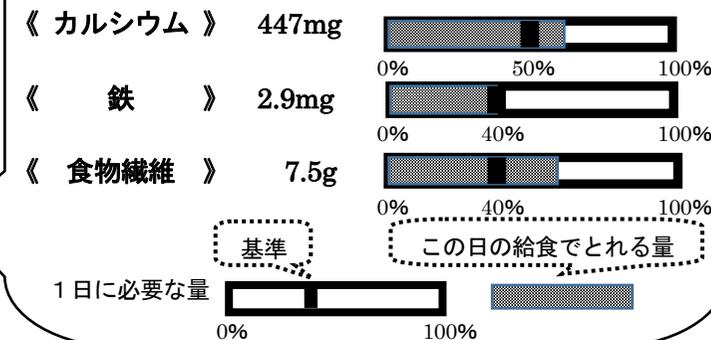


◆◆◆ カルシウム・鉄・食物繊維を多く含む給食献立 ◆◆◆

学校給食では、学校給食摂取基準に基づいて、献立が立てられています。1日に必要な量のうち、カルシウムは50%、鉄は40%、食物繊維は40%がとれるようになっています。松山市では、大豆や煮干しを多く取り入れたり、1食に様々な食品を使用したりするなど、不足しがちな栄養素がとれるよう、工夫しています。



【 この日の各栄養素量 (小学校中学年) 】



今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

里芋	250g	こんにゃく	60g	A	さとう	大さじ1
鶏肉	60g	油揚げ	15g		うす口しょうゆ	大さじ1.5
干しいたけ	1枚	にんじん	40g		煮干しだし	200mL

【作り方】

- ① 里芋は一口大に切り、下ゆでしておく。鶏肉は一口大に切る。
- ② 干しいたけは水で戻して干切りにする。
- ③ こんにゃくは一口大、油揚げは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ④ 鍋に煮干しだしを沸かし、火の通りにくいものから順に入れて煮込み、Aの調味料で味付けする。



出典 新食育ブック 少年写真新聞社 素材たっぷり!食育手帖 東山書房

ご感想、ご意見をお寄せください。

松山市のホームページ

... <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>