

5月給食だより

富山市南学校給食センター
令和7年 5月

新年度が始まり、早くも1か月が過ぎようとしています。
5月は、1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に温度が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくることです。
栄養バランスが整った食事や十分な睡眠・休養が大切です。

五大栄養素とその働き

炭水化物 脳と体を動かすエネルギー源となる 	脂質 体を動かし、体温を保持する 	たんぱく質 体の骨・血液・筋肉・組織をつくる 	ミネラル 体の調子を整える 	ビタミン 他の栄養素の働きを助ける 
--	---	---	---	--

どんなに体によいといわれる食品でも、それ一つで1日に必要な栄養素をすべてとることはできません。いろいろな食品を組み合わせせて食べましょう。

カルシウム



カルシウムってどんな栄養素？

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

不足しやすいため積極的にとる必要があります。

骨を丈夫にするコツ

成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

1. 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。
2. カルシウムの多い食品をとる。
3. 適度に運動をする。
4. 睡眠をしっかりとる。

カルシウムの多い食べ物 牛乳・乳製品 小松菜 モロヘイヤ 大豆製品 切干大根 小魚 ひじき 干しえび	カルシウムの吸収を促進する ビタミンDの多い食べ物 干しいたけ いわし・鮭・さんまなどの魚類 骨へのカルシウムの取り込みを助ける ビタミンKの多い食べ物 モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類 納豆
---	--

カルシウムの吸収を助けてくれるのが、ビタミンDです。

鉄分



鉄分ってどんな栄養素？

鉄分は、血液の赤血球の色素（ヘモグロビン）を構成する成分です。赤血球は肺から取り込んだ酸素を全身に運ぶ役割をしており、それには鉄分は欠かせません。しかし、鉄分が多く含まれる食品は限られている上に体内で吸収しにくいので、意識して鉄分の多い食品をとる必要があります。

貧血に注意しよう!



鉄欠乏性貧血

10歳～14歳までの1日あたりの推奨量は成人より多くなります。女性は月経による失血も加わるため、特に注意が必要です。



運動による溶血性貧血

足の裏側を強く打ち付ける競技（長距離走、バレーボール、バスケットボール、剣道など）の衝撃で赤血球が壊れて起こる。



鉄を多く含む食品

赤身肉 レバー カツオ	大豆 納豆	小松菜
-------------------	----------	-----