

# 10月給食だより



富山市北学校給食センター  
令和8年 10月

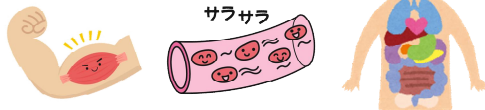
秋空が美しい季節となりました。おいしい旬の食べ物がたくさん出回る時期です。旬の食べ物は、新鮮で香りもよく、一番おいしく食べることができます。給食では、実りの秋を十分に味わうことができる献立となるよう工夫しています。ぜひ、ご家庭でも旬の味を食卓に取り入れて、秋の味覚を楽しんでほしいと思います。

## 成長期に必要な栄養素

### たんぱく質

#### たんぱく質ってどんな栄養素？

たんぱく質は、筋肉・血液・臓器・骨・皮膚・髪など、体の基礎を構成する役割を担っており、生命維持に欠かせない栄養素です。



たんぱく質は、20種類のアミノ酸が結合した高分子化合物です。そのうち9種類が体内で作ることができない「必須アミノ酸」であり、食事から摂取する必要があります。

**<必須アミノ酸(9種類)>**  
バリン、ロイシン、イソロイシン、スレオニン、メチオニン、リジン、フェニルアラニン、トリプトファン、ヒスチジン

#### <たんぱく質を多く含む食品>



たんぱく質は一度にとりすぎると体外に排出されるので、1食に偏らないように分けてとりましょう。

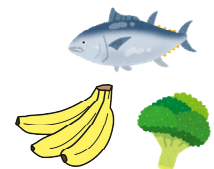
#### たんぱく質が不足すると...

体内のたんぱく質を分解して不足分を補うため、筋肉量が減って筋力が落ち、疲れやすくなったり、免疫力が低下したりします。



#### たんぱく質とビタミンB6

ビタミンB6には、たんぱく質の吸収を助ける働きがあります。ビタミンB6は、マグロ、鶏肉、バナナ、ブロッコリーなどに多く含まれています。



## 炭水化物

#### 炭水化物の役割とは？

炭水化物は、脳や体を動かすためのエネルギー源となる大切な栄養素です。

人の消化酵素で消化できる「糖質」と、消化できない「食物繊維」に分けられます。

摂取した糖質は、体の中で分解されてブドウ糖に変わります。



#### <炭水化物を多く含む食品>



#### 脳のエネルギー源！ブドウ糖の力

糖質をしっかりにとって脳に栄養（ブドウ糖）を補給することで、脳の働きが活発になり、学力アップにつながります。

#### ブドウ糖



糖質は、甘いお菓子からだけでなく、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事からとるようにしましょう！



#### 炭水化物とビタミンB1・クエン酸

ビタミンB1やクエン酸には、摂取した糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあります。ビタミンB1は、豚肉や玄米など、クエン酸は、柑橘類、梅干しなどに多く含まれています。

