

# 給食だより

10月号

令和6年10月1日発行  
川崎市立上丸子小学校

朝晩の気温が少しずつ下がり、外で活動しやすい気候となってきました。下校後や休みの日には、じょうぶな体作りのために、家族や友達とおでかけすることもいいかもしれませんね。また、10月末には運動会もあります。しっかり食べて元気に過ごし、当日をむかえましょう。

10月の給食目標

じょうぶな体をつくろう

## ●わたしたちが不足しがちな栄養素

食べ物は、体の中でいろいろな働きをします。給食だより9月号では、体の中の働きによって3つのグループに分けることができることを紹介しました。今回はさらに、わたしたちが健康に成長するためには欠かせない栄養素の中から、特に不足しがちな栄養素について一部紹介します。

### カルシウム

じょうぶな骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。そのほかにも、脳からの信号を伝えたり、筋肉を動かしたりといった働きもあります。

カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳、乳製品
- ・小魚
- ・大豆、大豆製品（豆腐など）
- ・ごま、ナッツ類
- ・色のこい葉の野菜
- ・海そう類



給食の牛乳 1本あたり  
カルシウム 227mg



1日に必要なカルシウムの量は、  
550～750mg（小学生）



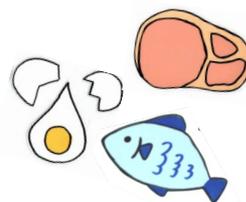
牛乳パック  
約3本分

### 鉄分

血を作るために欠かせない栄養素です。血には酸素を運ぶ働きがあります。不足すると、酸素をうまく運べず、集中力の低下や頭痛、疲労感を感じやすくなります。

鉄分を多く含む食品

- ・赤身の肉、魚
- ・ほうれん草
- ・干しぶどう
- ・レバー
- ・小松菜
- ・卵

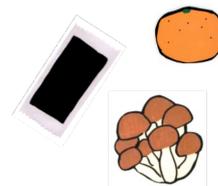


### 食物せん維

おなかの掃除をして、調子を整えるために欠かせない栄養素です。食物せん維は、腸の水分をふくんでふくらみ、いらぬものと一緒排便として体の外に出します。

食物せん維を多く含む食品

- ・穀類（米、小麦など）
- ・野菜類
- ・大豆、大豆製品
- ・きのこ類
- ・芋類
- ・果物
- ・海そう類



給食は、1日にとりたい栄養量の1/3がとれるように考えられています。そのため、給食だけではなくご家庭でもいろいろな食品や栄養素などを積極的に摂取することが、健康でじょうぶな体をつくるために必要です。家族で話題にしてみてもいいでしょうか。



栄養成分表示 1本（200ml）当たり  
エネルギー133kcal、たんぱく質6.5g、脂質7.6g（飽和脂肪酸4.7g）、炭水化物9.6g、食塩相当量0.22g、カルシウム227mg。〔雪印メグミルク（株）調べ〕

容器包装された加工食品などには、栄養成分表示がされています。表示を確認することで、とりすぎや摂取不足を防ぐことに役立ちます。