



給食だより

平成29年5月1日
陸別町給食センター

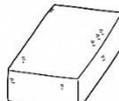
成長期の食事①

小・中学生は、体をつくる大切な時期であり、成長期に必要な栄養を食事からとらなければなりません。

成長期にとりたい栄養素「鉄」

激しいスポーツをしている人や、月経がある女性は鉄不足になりがちです。鉄が不足すると、「疲れやすい」「息切れ」「めまい」などの症状があらわれます。栄養バランスの良い食事に加え、鉄が多く含まれている食品を意識して食べるようにしましょう。

鉄が多い食べ物

 なまあ 生揚げ	 とう 豆腐	 なっ 納豆	 おから	 き 切り干し だいこん 大根
 こまつな 小松菜	 あさり	 レバー	 まるほ 丸干し いわし	 かつお たたき

まちが 間違ったダイエットをしていると...



体にさまざまな悪影響があらわれるほか、将来にわたって健康を害する場合があります。栄養バランスの良い食事と適度な運動で、健康な体をつくりましょう！