



# 6月給食だより

令和3年5月31日

陸別町給食センター

## 成長期の食事について

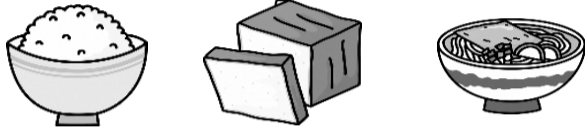
小・中学生の6～15歳までの期間は、体をつくる大切な時期です。好き嫌いをして、偏った食事を続けていると、成長に必要な栄養素が不足するばかりか、一生の健康にも影響することがあります。栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

### ～成長期にとりたい栄養素～

#### ◎炭水化物

脳の唯一のエネルギー源となります。

ごはん、パン、麺等



#### ◎たんぱく質

筋肉や臓器、皮膚など体をつくるもとになります。

肉、魚、卵、大豆製品等



#### ◎脂質

体温の保持や外からの刺激から体を守ります。

バター、油、マヨネーズ等



### ～特に意識してとりたい栄養素～

#### ◎鉄

鉄は赤血球の成分であるヘモグロビンをつくり、血液を通して酸素を全身の細胞に運びます。鉄が体の中で少なくなることを貧血といい、顔色が悪い、疲れやすい、めまい・立ちくらみ、手足が冷えるなどの症状があらわれます。

《鉄を多く含む食べ物》

レバー 肉 赤身の魚

貝類 大豆製品 海藻

小松菜やほうれん草などの青菜



レバー



しじみ



大豆



ほうれん草

#### ◎カルシウム

カルシウムは骨や歯を形成します。体内にあるカルシウムのうち、約99%は骨や歯、残り1%は血液中に含まれています。カルシウムを骨に蓄え、骨量を増やすチャンスは成長期である今しかないのです。この時期にしっかりとるようにしましょう。

《カルシウムを多く含む食べ物》

骨ごと食べられる小魚 桜えび

牛乳・乳製品 大豆製品

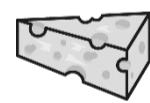
小松菜や春菊などの青菜



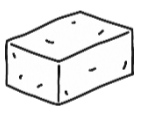
桜えび



牛乳



チーズ



豆腐

## 献立のお知らせ

### 4日～10日：歯と口の健康週間

かみ応えのある食材を使った献立を入れています。いつもより、よくかんで食べることを意識してみてください。よくかんで食べると、虫歯予防になります。

### 18日：ふきごはん

6月が旬のふき。

旬の食材は新鮮で、栄養価も高く積極的にとりたいものです。山菜の風味や食感を味わって食べましょう。



### 25日：救給カレー

給食センターでは、非常時に缶詰のおかずやカレー、パン等を備蓄しています。災害等で出番もなく無事更新時期を迎え、通常給食に出せることとなりますが、いつ何時災害等が起こるか分かりません。

非常食を備蓄しておくことはもちろんのこと、緊急時に役立つ調理技術や知恵を身につけることも大切なことだと思います。

