

～大麻小食育通信～ ペロリッ!!

1月の食育目標：給食について考えよう！

江別市立大麻小学校 2026.1.19 栄養教諭

冬休みは、ゆっくり休めましたか？1月はお正月があり、いつもと違う生活リズムを過ごした人も多いのではないのでしょうか。早寝、早起き、朝ごはん、で、正しい生活リズムにもどし元気に登校しましょう。

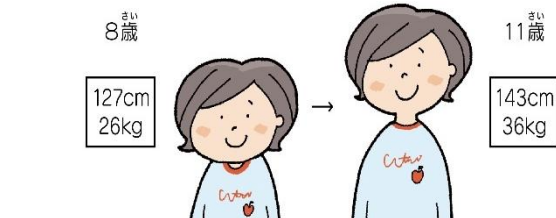
知っていますか？五大栄養素のはたらき

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようにしましょう。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	 多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など	 多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など	 多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
		

体重は増えていくよ！成長期のからだ



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体をつくれるので体重は増えていきます。体重が増える「太った」という人がいますが、太るとは余分な脂肪がつくことをいいます。必ずしも「体重が増えた」＝太ったとは限りません。BMIや成長曲線を見て判断しましょう。

今が大事！カルシウム貯金！



成長期は、骨を作るためにカルシウムが必要になります。カルシウムは、20歳までしか食べることができませんので、今しっかりとることが大切です。魚やきのこに含まれるビタミンDと一緒に取ると、吸収がよくなります。緑黄色野菜や納豆に多く含まれるビタミンKは、骨の形成を助ける働きがありますので、合わせてとると効果的です。

学校給食では、小中学校に通う児童生徒に必要なカルシウム量の約50%を摂取できるように計算されています。とくに毎日についている200mlの牛乳は、カルシウム量が多く、ぜひペロリしてほしい飲み物です。冬になると、寒いせいか牛乳の残量が増えます。また、中学生になると給食全体の残量が増える傾向にあります。大切な栄養が入っていますので、ぜひ飲むようにしましょう！