



板橋区立志村第一小学校
校長 高橋 宏彰
栄養士 小谷野 恵子

参考 学校給食 9月号
食育フォーラム 9月号



健康的な食べ方を身につけましょう！



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっていきます。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった群に
おいしい魚や、干ししいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、大きな病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。現在では子どもでも食塩のとり過ぎは大きな問題になっています。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう

★今月の給食指導目標「好き嫌いしないで食べよう」

身長が伸び、運動量も増えるみなさんの体は今、たくさんのエネルギーを必要としています。そのため、食事を抜いたり極度に減らしたり、決まったものしか食べなかったりすると、成長に必要なエネルギーや栄養素が足りなくなってしまう。色々な食品から、まんべんなく栄養がとれるように、苦手だと思うものも、まずは一口試してみましょう。

「おいしい！」は楽しく
食べるまほうの言葉！



料理をほめ、おいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物を深く味わう感性をみがいていってください。