

9月給食だより



板橋区食育キャラクター

令和7年9月1日
板橋区立加賀中学校

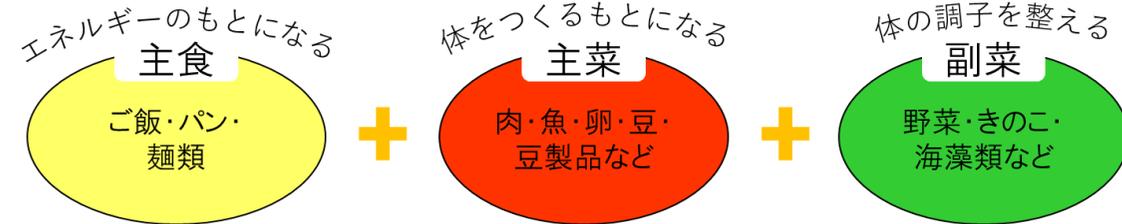
2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。引き続き体調管理に気を付けて、暑さを乗り切りましょう。

夏休み明けは早寝早起きを心がけ、食事や睡眠のリズムを取り戻しましょう。

◆◆9月の給食目標：偏食をなくそう◆◆

食べものの「好き嫌い」は多少なら問題ありませんが、好みが極端で好きなものしか食べないことを「偏食」といいます。偏食が続くと栄養のバランスがくずれ、体調不良の原因となります。

主食・主菜・副菜をそろえると、自然と栄養のバランスが整います。自分で食事を選ぶときにも、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識してみましょう。



食事がわりにお菓子ばかり食べてしまうのも、よくある偏食の一例です。間食（おやつ）にも、主食・主菜・副菜にあてはまる食品を組み合わせしてみましょう。



手軽にとれる乳製品・果物
もおすすめだっちい！



◆◆9月の栄養目標：自分の体の成長を知ろう◆◆

体が大きくなり、運動量も増える成長期の皆さんの体は、よりたくさんの栄養素を必要としています。今回は、成長期に特に不足しやすい栄養素「カルシウム」と「鉄」に関する話です。

【カルシウムと骨の話】



体内のカルシウムのほとんどが、骨や歯の材料となります。その他に筋肉や神経の働きにも関係しています。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、将来の骨粗しょう症の原因にもなります。

《カルシウム不足にならない工夫》

- ① 牛乳・乳製品・大豆製品・青菜類・魚介類などを食べる。
- ② カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚・きのこなど）が多い食品と一緒に食べる。
- ③ 給食のない日にも牛乳（コップ1杯程度）を飲む。



【鉄と貧血の話】



体内の鉄の多くは血液中に含まれるヘモグロビンに存在し、体全体に酸素を運ぶ重要な役割があります。鉄が不足すると体内の組織に酸素を十分に行き渡らせることができなくなり、息切れや頭痛など、貧血の症状が現れることがあります。

《貧血予防：食生活のポイント 大事なのは鉄・だけじゃない》

鉄のほか、ヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質、鉄の吸収を高めるビタミンCを食事からとることも大切です。



1日3食、バランスのよい食事を目指すっちい！
鉄分も忘れずにとるっちい！

★学校給食では、鉄分強化献立を月1回以上実施しています。