



9月給食だより

令和8年9月
板橋区立上板橋第三中学校



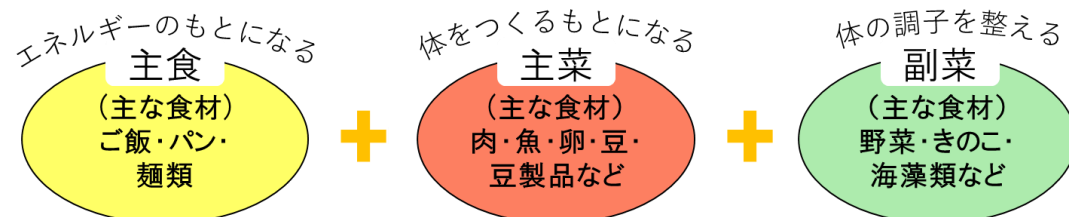
板橋区食育キャラクター

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか。
暦の上では秋ですが、厳しい暑さが続いています。
夏の疲れも出やすい時期なので、規則正しい食生活を心がけて、楽しく元気に
過ごしましょう。

◆◇9月の給食目標：偏食をなくそう◆◇

食べ物の「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
時にも、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識してみましょう。



食事の代わりにお菓子を食べてしまうのも、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選んで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◆◇

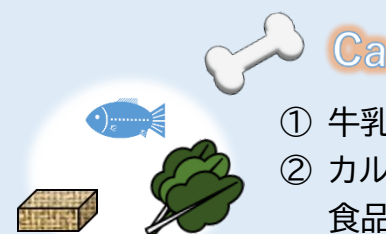
運動量も増える成長期の皆さんの体は、よりたくさんの栄養素を必要としています。
今回は、成長期に特に不足しやすい栄養素「**カルシウム**」と「**鉄**」に関する話です。

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。

成長期の皆さんは、成人に比べて骨の成長が活発です。
骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、
将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

成長期にカルシウムを
たくさんとって、
骨の貯金をしよう



《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。

不足すると…

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。

★9月25日(金)は、7年生全員と8・9年生一部を対象に「貧血検査」があります。

《貧血予防:食生活のポイント 大事な鉄だけじゃない》

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。



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。

参考:農林水産省 みんなの食育「ジュニア世代編 大切な栄養素カルシウム」