

# 給食だより



令和2年度

## 秋特別号

毎月19日は食育の日

裏磐梯学校給食共同調理場

### 今月の給食のめあて

小学校：好き嫌いしないで食べよう。

中学校：体力づくりと食事について考えよう。

9月も終わりに近づき、朝晩は寒い日が増えてきましたね。急な気温の変化で、体調を崩さないように、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう！

### ※好き嫌いしないでなんでも食べよう※

成長期のみなさんの健康な体を作るには、好ききらいせずなんでもたべることが大切です。

好ききらいをなくすには？

#### ①一緒に食事の準備をしてみよう！

少しずつでも、食事をつくることから、家族の人と一緒に挑戦してみることで、苦手なものも食べていく気持ちが育ってきます。

#### ②おなかをすかせておこう！

苦手な食べ物に挑戦するときは、おなかをすかせた状態で食事にのぞみましょう。



わたしが切ったにんじん

- おやつをたべすぎない
- 体を動かす

#### ③まず、ひとくち食べてみよう！

どんなものもまずは、ひとくち食べてみましょう。

- 一度食べた印象で食べず嫌いになっているかもしれません。
- 味覚の成長によって食べられるようになっているかもしれません。

#### ④家族そろって楽しい食卓を

食事は大切な生活の営みです。日々のおだやかな食卓から、好き嫌いも自然になくなっていく場合もあります。



#### おうちの方へ

好き嫌いをなくそうと、無理強いをしてしまうと、本来楽しい食事が、つらい時間になってしまいます。好き嫌いをなくす方法をいくつか紹介しましたが、おうちの方がおいしそうに楽しく食事をすることも、とても大切です。食品にはそれぞれの働きがあります。多くの食材を取り入れバランスの良い食事を意識してみてください。

# スポーツの秋！ カルシウムと鉄のはたらき

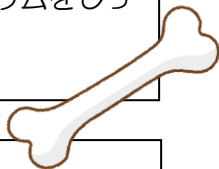
秋は体を動かすのに最適な気温であることから、『スポーツの秋』と言われています。

スポーツで力を発揮するために、健康な体作りのために、栄養バランスのとれた適切な量の食事を基本として、毎日しっかり食べましょう！

スポーツをする成長期の皆さんに特にっていただきたい栄養素は、カルシウムと鉄です。栄養素の特徴について紹介します。

## カルシウム

カルシウムは、骨や歯の材料です。骨は、成長期に増えて20代に最大量になります。皆さんの体を生涯支える骨を強く、密度を高くするためには、成長期にカルシウムをしっかり取り取ることが大切です。

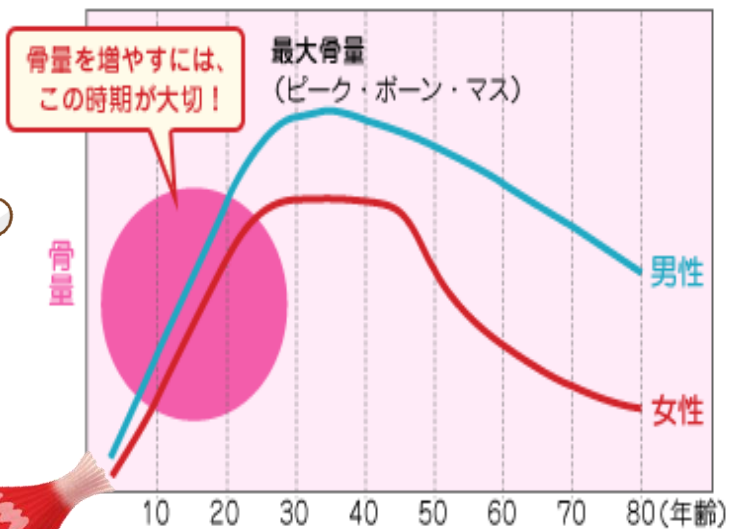


## 鉄

鉄は肺で取り込まれた、酸素を全身に運ぶヘモグロビンという血液の材料となります。また、鉄は筋肉の成分でもあり、酸素を血液から受け取る働きもします。



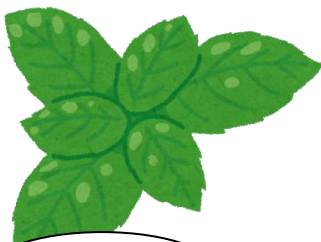
## 加齢による骨量の変化



## 鉄、カルシウムちょい足し食材

鉄が多い食べ物には、レバー、魚、一部の野菜などがあります。カルシウムは、乳製品や海藻類に多く含まれています。ですが、毎日食べることが難しい食品もありますので、今回は、普段の食事に少し足すだけで栄養素を摂ることのできる食材を紹介します。

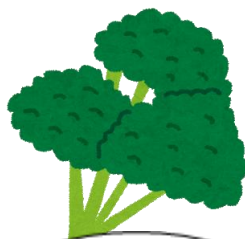
### バジル



カルシウム

鉄

### パセリ



カルシウム

### 桜エビ



カルシウム

### あおさ



鉄

ちょい足し食材は、1度にたくさん食べることが難しいものもあるので、毎日の食事に少しずつ加えるようにして食べることがおすすめです。バジルやパセリは粉状のものを使うと便利です。