

**今月は、6名の献立を実施します！**

3日(水)...	さん
8日(月)...	さん
15日(月)...	さん
17日(水)...	さん
22日(月)...	さん
24日(水)...	さん

「豚肉しょうが焼き」

いろいろOK!  
バランスOK!  
季節もOK!

ごはん

おいしくいただきました！

りんごの入った  
「フレンチサラダ」

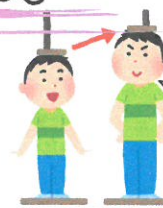
旬の野菜で  
「いも汁」



〈3日： さんの献立〉

**成長期に特にとりたい4つの栄養素は？**

**成長期**は、身長や体重の増加が著しく、スポーツをするなど活動も活発になります。したがって、成長期は、エネルギーやたんぱく質、カルシウム、ビタミンD、鉄分などの栄養素をとる必要があります。



5年生の学級活動で、担任と栄養教諭のチームティーチングにより学習しました！

**体はたんぱく質で作られます**

たんぱく質が材料となって筋肉・骨・皮ふ・毛髪・血液などがつくられます。

**カルシウムは、ほねや歯をじょうぶにします**

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。しかし、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとったり日光を浴びたり、運動をしたりすることで強い骨になっていきます。

**ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます**

**たんぱく質**

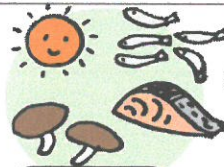
〈たんぱく質の多い食品〉



牛乳・乳製品・小魚など



**カルシウム**



かつお・いわし・きくらげ  
干し椎茸・まい茸など

**ビタミンD**

運動  
適度な日光浴



10代の後半までには骨が完成します。



**強い骨**

**血液中の鉄分が全身に酸素を運びます**

酸素が不足するといろいろな症状が現れます。



体が成長する時や、アスリートには特に多くの酸素が必要となります。

**鉄分**

〈鉄分の多い食品〉  
大豆・大豆製品 のり・ひじき 小松菜・ほうれん草



レバー・赤身肉 かつお・まぐろ・いわし

これらの4つの栄養素は、「和食」からとりやすいですね。