

5月給食タイムズ

明石市立大蔵中学校 2021年（令和3年）5月6日

過ごしやすい季節になってきました。新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？新しい環境での緊張感で疲れが出やすい時期です。体の元気は心の元気、心の健康は体の健康とつながっています。

元気に学校生活を送るために、早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。



こんな生活にならないように・・・



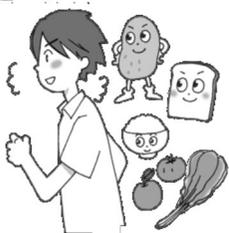
体と心と食べ物と

①体をつくり、修復する！



体をつくるもとになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

②体を動かす
エネルギーとなる！



体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。

③心を強くし、
安定させる！



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるもととは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物（ブドウ糖）です。また脳や神経が正常に働くためにはバランスのとれたビタミンや無機質が必要です。

カルシウム



カルシウムは人間の体内でもっとも多い無機質で、体重の1～2%ほどあると言われています。そのうちの99%は骨や歯にあり、骨格形成に欠かせない栄養素です。しかし、カルシウムだけをたくさんとっても丈夫な骨や歯をつくることはできません。骨や歯の土台となるたんぱく質、骨や歯の成分になりカルシウムがいきわたるように調節するマグネシウム、カルシウムと結合して骨や歯を形成するリン、カルシウムの吸収を高めるビタミンD等を一緒にとることでカルシウムの吸収を高めてくれます。一方で、カルシウム不足が長時間続くと、骨に蓄えられていたカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（骨粗鬆症）の原因にもなります。生涯にわたり、丈夫な骨でいられるよう、今からしっかりとカルシウムをとる習慣をつけましょう。

★カルシウムが多く含まれている食品



牛乳を飲むと太るってホント？



家庭でも
牛乳を飲もう！

カルシウムなど体
により栄養がいっぱ
いだよ。給食がない
日も牛乳を飲もう。



牛乳のエネルギー量は、コップ1杯分ほど飲んだからといって肥満の原因になるほどではありません。逆に乳製品には、体脂肪の増加を抑える効果があることがわかっています。適度な運動とあわせて、乳製品をしっかりと、健康的な体を作りましょう。

ウン！

