



今年度も残り1ヶ月となりました。今年度の給食だよりでは、みなさんに知っていて欲しい「成長期に必要な栄養素」についてお伝えしてきました。今月は、1年間のまとめになります。1年間を振り返って、今一度自分の食生活を見直してみましょう。

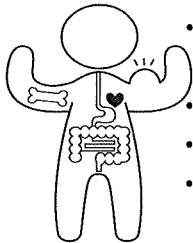
## 1年間をふり返ろう！ 成長期に必要な栄養素

### 消化と吸収

体の中では、食べ物を分解して、栄養素を消化、吸収しています。  
私の体は、食べ物から栄養素を取り入れることで体を動かしています。

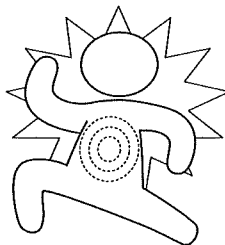


### たんぱく質



- ・髪の毛をつくる。
- ・筋肉をつくる。
- ・内臓をつくる。
- ・血液をつくる。
- ・丈夫な体づくりに欠かせない。

### 脂質

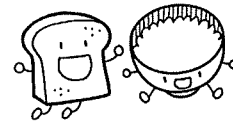


- ・少量でも大きなエネルギーを生み出す。
- ・肥満の原因になるのでとり過ぎに注意！

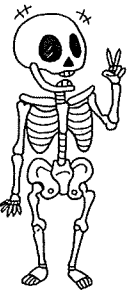
### 炭水化物



- ・脳のエネルギーになる。
- ・体を動かすエネルギーになる。



### 無機質



- ・骨や歯をつくる「カルシウム」
- ・血液を運ぶ赤血球のもとになる「鉄」

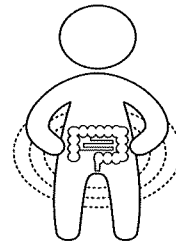


### ビタミン

- ・目や肌の健康を保つ。
- ・他の栄養素の消化を助ける。
- ・病気を防ぎ、体の調子を整える。



### 食物せんい

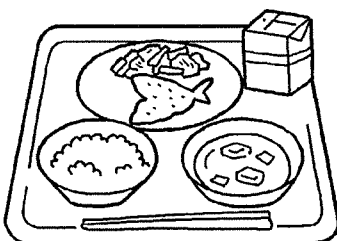
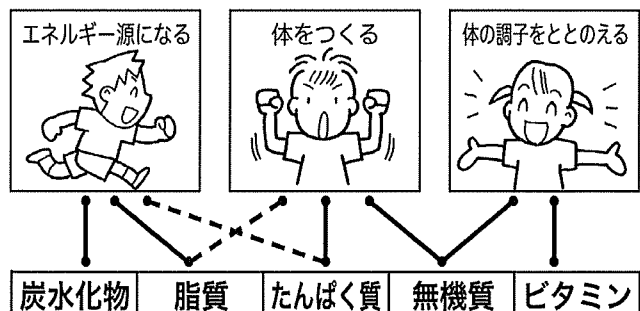


- ・便秘を防ぐ。
- ・生活習慣病を予防する。
- ・体の調子を整える。



### 栄養素と体内の働き

- ・紹介した栄養素のうち、たんぱく質、脂質、炭水化物、無機質、ビタミンの5つを合わせて「五大栄養素」と呼ばれます。
- ・「五大栄養素」とこんだて表に書かれている「体内の3つの働き」は、それぞれ結びついています。



## 学校給食は栄養バランス満点！

給食は、みなさんが健康に過ごし、成長していくために必要な栄養素がバランスよくとれるように考えられています。食品に含まれている栄養素の量や種類はそれぞれちがうので、給食を参考に、いろいろな食品を組み合わせとれるよう、料理を作る人だけでなく、食べるみなさんも栄養バランスを意識しましょう。