

# 「よりよい発育のための食事」

ほけんで学習したよりよい発育のために大切な栄養素（たんぱく質、カルシウム、ビタミン）に主食（炭水化物）を加えて、バランスのよい食事を心がけましょう。



炭水化物 たんぱく質 カルシウム ビタミン

給食は、バランスのよい食事の見本です。  
いろいろな種類の食品を組み合わせさせて食べましょう。

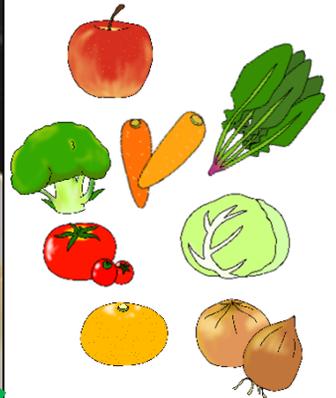
よりよい発育のために必要な栄養素

給食では、不足しがちなカルシウムをおぎなうために牛にゆうが毎日つきます。

（1本当たりのカルシウム量は227mg）

## カルシウム

骨や歯をつくるもと

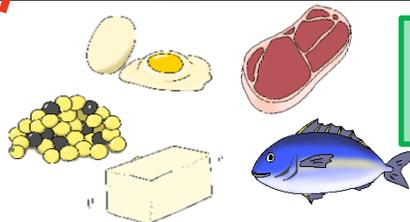


## 炭水化物

エネルギーのもと

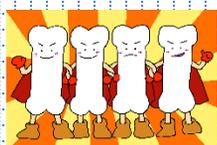
## たんぱく質

きん肉や血など体をつくるもと



## ビタミン

体の調子を整えるもと



～骨は毎日生まれ変わっています～

骨をつくるには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンも必要です。

## 保護者の皆様へ

体をより良く発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が必要です。ここでは、家庭の食生活について振り返ってみましょう。



### ★家族でチェックしましょう。

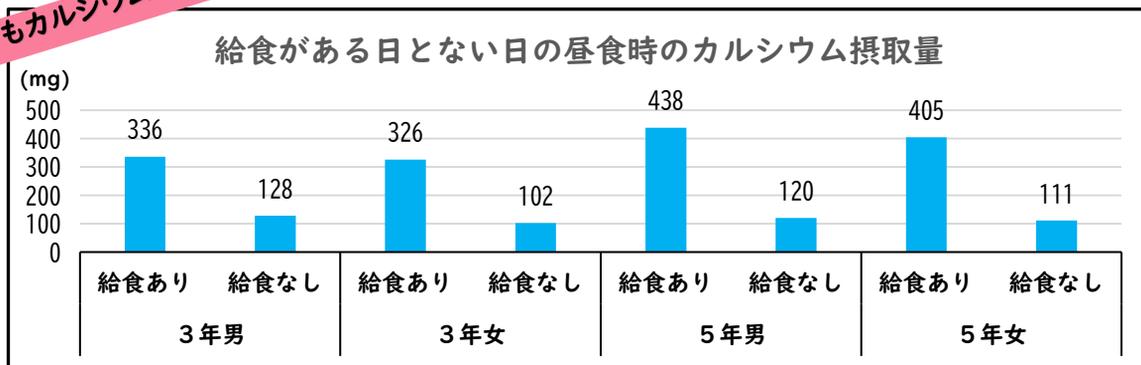
チェック項目		はい	いいえ
1	主食・主菜・副菜がそろった食事をしている。		
2	野菜をしっかり食べている。 (1日の摂取量の目安:生野菜を両手に3杯分または、加熱野菜を片手に3杯分)		
3	肉・魚・卵・豆・豆製品をまんべんなく食べている。		
4	牛乳や乳製品(ヨーグルトやチーズなど)を毎日食べている。		
5	わかめ・のり・ひじきなどの海藻を2日に1回は食べている。		
6	くだものを週4回以上食べている。		
7	毎日、朝ごはんを食べている。		
8	お菓子を食べ過ぎないようにしている。		
9	早食い、ドカ食いはしていない。		
10	就寝前2時間以内に食事をしない。		
		個	個

※「はい」の数で判定をしましょう。



判定	
10個	理想的!この食生活を続けましょう。
8~9個	あと少し!「はい」の数10個を目指しましょう。
6~7個	がんばろう!バランスなどを考えて食事をしましょう。
0~5個	要注意!食生活を見直しましょう。

### 休みの日もカルシウムをとろう



H22 児童生徒の食事状況等調査報告

### カルシウムたっぷり人気の給食メニュー ~乳製品以外の食材を使って~

#### 【生揚げの中華煮】



マーボー豆腐の豆腐を厚揚げに変え、ごまを加えた中華味の煮物です。

【カルシウム:200mg】

#### 【小松菜と卵のソテー】



野菜の中でもカルシウムが豊富な小松菜と卵を使った炒め物です。

【カルシウム:60mg】

#### 【カルちゃんフレンチサラダ】



ちりめんいりこ・ひじき・ほうれん草・ごまを使ったサラダです。

【カルシウム:100mg】